

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта
имени заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого»**

ПРИНЯТА

**Тренерско-педагогическим советом
ГБУ ДО «СШОР летних видов
спорта им. Э.М. Комнацкого»**

**Протокол № 2
от «16» марта 2023г.**

УТВЕРЖДЕНА

**Директор ГБУ ДО «СШОР летних
видов спорта им. Э.М. Комнацкого»
С.М. Власов**



**Приказ № 38
От «31» марта 2023г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 276 часов

Составитель: Савостин С.Н. инструктор-методист

**Южно-Сахалинск
2023**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Формы и режим реализации программы.....	5
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Ожидаемые результаты.....	6
5. Учебный план и содержание программы.....	7
6. Условия реализации программы.....	8
7. Формы контроля	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика» (далее – программа) – программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих легкоатлетов на спортивно-оздоровительном этапе в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 5 до 8 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап. Срок реализации программы - 1 год. Уровень программы – стартовый.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, обучающихся по программе, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, специально и технической подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую и теоретическую подготовку, овладение основами техники прыжков, бега, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу соответствующего возрасту этапа подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий спортом для детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Срок реализации программы: срок обучения по программе один год в общем объеме 276 часов, 46 учебных недель.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им. Э.М. Комнацкого».

Адресат программы: Программа актуальна для всех интересующихся лёгкой атлетикой, в возрасте с 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой. В группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении предоставляется справка о состоянии здоровья с допуском к занятиям лёгкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группы разновозрастные, формируются составом не менее 15 и не более 30 человек.

Таблица 1

Наполняемость групп на этапе спортивного оздоровления

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
15	15-20	30	6

2. Формы и режим реализации программы

Формы занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Зачеты, тестирования;
- Медицинский контроль.

В учебном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- техническая подготовка;
- подвижные игры.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

3. Цели и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к зачислению на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

4. Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения обучающихся являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- владеть техникой бега, прыжков;

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревновательной деятельности;

- знать историю развития легкой атлетики, основные понятия и термины;

- знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

5. Учебный план и содержание программы

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела/блока/мо- дуля/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся
2	ОФП	100	-	100	контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся
3	СФП	52	-	52	контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся

4	ТТП	20	-	20	тестирование, наблюдение
5	Подвижные игры	94		94	
6	Текущие и контрольные испытания	4	-	4	сдача контрольных нормативов, тестирование
	ИТОГО ЧАСОВ:	276	6	270	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований, игр; методика выполнения двигательных действий.

2. ОФП

Гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелезание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости). Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика.

3. СФП

Легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (3x10м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег)

4. ТТП

Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с места, высокий и низкий старт, техника бега).

4.Подвижные игры.

Подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробы и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты»)

Элементы спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола и учебная игра)

Таблица 3

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	1 января	31 декабря	46	6	3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 60 мин)

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы используются следующие объекты спортивной инфраструктуры ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им. Э.М. Комнацкого»: стадион; тренировочный спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки для мальчиков/девочек; душевые для мальчиков/девочек; медицинский пункт.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь, используемые при реализации программы

	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный.	штук	40
2	Брус для отталкивания.	штук	1
3	Палочка эстафетная.	штук	20
4	Планка для прыжков в высоту.	штук	8
5	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту.	штук	2
6	Конь гимнастический.	штук	1
7	Мат гимнастический.	штук	10

8	Мяч для метания 140 г.	штук	10
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	8
10	Рулетка 10 м, 20м, 50м, 100м.	штук	4
11	Секундомер.	штук	10
12	Скамейка гимнастическая.	штук	20
13	Стенка гимнастическая.	пар	2
14	Конус высотой 15 см.	штук	10
15	Конус высотой 30 см.	штук	20
16	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом.	штук	2
17	Место приземления для прыжков с шестом.	штук	1
18	Диск массой 1,0 кг.	штук	20
19	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг).	комплект	3
20	Круг для места метания диска.	штук	1
21	Ограждение для метания диска.	штук	1
22	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении.	штук	1

6.2. Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует тренеры-преподаватели, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

6.3. Информационное обеспечение программы:

Литература

1. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004 С.А.

2. В.И.Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт»

3. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

4. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

Интернет-сайты

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

6.4. Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки)
- тренировочные сборы;
- участие в мероприятиях

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится подвижным играм.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Содержание и методика работы по предметным областям

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта.

На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются

следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся СШОР, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
8. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

9. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.
10. Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.
11. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру.
2. В случае травматизма обратиться к тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру.

7. Формы контроля

Основным показателем уровня освоения программы является положительная динамика прироста индивидуальных физических показателей. В спортивной школе при зачислении, обучающийся выполняет ряд нормативов (тестов).

Программа тестирования при зачислении и в конце реализации программы представлена в таблице 5.

Таблица 5

Вид испытаний	Единица измерения
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
Челночный бег 3х10	с
Метание мяча весом 150 гр.	м
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см

В течение учебно-тренировочного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль для отслеживания динамики показателей обучающихся.

Таблица 6

Нормативы, используемые тренером для оценки динамики в спортивно-оздоровительной группе (нормативы НП 1 г.о. указаны как пример для отслеживания динамики прогресса в СОГ)

Вид испытаний	Единица измерения	группа Н/П-1	
		мальчики	девочки
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
Челночный бег 3х10	с	не более	
		9.6	9.9
Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
		24	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
		+2	+3