

ПРИНЯТА

на заседании
тренерского совета
протокол №01 от 31.05.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ «Лицей № 76»
№ 146/1-од от 01.08.2024

Ю.С. Коняхина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Головин Н.С., тренер-преподаватель

Тольятти

2024 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки. и предназначается для структурного подразделения МБУ «Лицей №76» детско-юношеского клуба физической подготовки (далее ДЮК ФП).

Данная программа по общей физической подготовке составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮК ФП и соответствует приоритетным направлениям программы развития физической культуры и спорта в Самарской области.

Минимальный возраст зачисления в группы – 7 лет, максимальный 18 лет без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка обучающихся и возможности их дальнейшего перехода на обучение в учреждения спорта, реализующих программы профессиональной подготовки.

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

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, 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.

Форма и способы проверки образовательной программы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают в конце учебного года (апрель-май).

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

Программа предусматривает два уровня подготовки «Уровень 1 Базовый уровень», реализуемый в первый год обучения и «Уровень 2. Продвинутый уровень», реализуемый во второй год обучения. Каждый из уровней подготовки разделен на пять модулей.

Календарный учебный график реализации программы

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Количество учебных дней | Режим занятий |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| 01.09.2023 | 30.06.2024 | 36 | 126 | 108 | 3 раза в неделю |

Учебный план по первому году обучения (базовый уровень)

| № модуля | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|----------|---|------------------------|--------|----------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 20 | 5 | 15 |
| 2 | Развитие бега в нашей стране и за рубежом | 35 | 5 | 30 |
| 3 | Личная и общественная гигиена | 20 | 3 | 7 |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 18 | 18 | |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия | 30 | 8 | 22 |
| 6 | Контрольно-переводные нормативы. | 3 | | 3 |
| | Всего | 126 | | |

Содержание

Модуль 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ.

Модуль 2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом

Исторические сведения о зарождении бега.

Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, области, крае, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в беге на короткие, средние, и длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Модуль 3. Личная и общественная гигиена

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Модуль 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

Модуль 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Учебный план по второму году обучения (продвинутый уровень)

| № модуля | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|----------|---|------------------------|--------|----------|
| 1 | Сущность спортивной тренировки | 30 | 4 | 26 |
| 2 | Основные виды подготовки юного спортсмена | 30 | 4 | 26 |
| 3 | Периодизация спортивной тренировки | 20 | 4 | 16 |
| 4 | Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов | 13 | 3 | 10 |
| 5 | Спортивные соревнования | 30 | 2 | 28 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 3 | | 3 |
| | Всего | 126 | | |

Содержание

Модуль 1. Сущность спортивной тренировки

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Модуль 2. Основные виды подготовки юного спортсмена

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Модуль 3. Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе .

Модуль 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

Модуль 5. Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений; Схемы и плакаты освоения технических приемов; Правила игр; Правила судейства.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса. Рекомендации по организации восстановительных тренировок.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные материалы

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

Материально-техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал и универсальная спортивная площадка (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности). Скакалки. Фитбол-мячи. Гимнастическая стенка. Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Гимнастическая палка. Обручи. Гантели. Секундомер.

Организационно – методические обеспечение реализации программы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по модулям обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания). Планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия осуществляется исходя из конкретных задач определенного этапа подготовки и определенного периода годичного цикла.

В группах формируется стойкий интерес к занятиям и укреплению здоровья учащихся. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения составляют 40% общего объема тренировки по времени. Кроме того, проводятся целиком игровые дни в зале или на открытой спортивной площадке. С целью развития способности переносить значительные физические и психические нагрузки в тренировочный процесс вводятся специально подобранные комплексы круговой тренировки, система соревнований и контрольных испытаний. Объемная тренировка невысокой интенсивности способствует развитию выносливости и повышению физической

работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-роски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.