

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»  
(ГБУ ДО ОДЮСШ)

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
ГБУ ДО ОДЮСШ  
«23» 12 2015г  
пр. №16



УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора ГБУ ДО ОДЮСШ  
О.А. Павлова  
2015г

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике

Спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Срок реализации программы – весь период

Руководитель:

Корнеушкина Т.В., заслуженный работник физической культуры РФ, директор

Разработчики:

Павлова О.А., заместитель директора

Бабенко Л.Ф., старший инструктор-методист

Пугачев А.П., старший тренер-преподаватель;

Тренеры-преподаватели: Бабанова Н.А., Осипова Е.В.

Рецензенты:

Внутренний – заслуженный работник физической культуры РФ, Кириллов Ю.А.,  
тренер-преподаватель.

Внешний – кандидат биологических наук, доцент Грабельников С.А.

Тверь  
2015 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### 1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – *программа*) – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемый результат), организационно-педагогических условий, контрольных испытаний, который представлен в виде учебного плана, плана-схемы годовичного цикла тренировок и иных компонентов.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительного этапа, основные задачи на этапе подготовки годовичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

В основу программы заложены основополагающие *принципы спортивной подготовки*:

- *Системность* – предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки.

- *Постепенность* – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств – специальной силы и специальной выносливости.

- *Вариативность* – предусматривает, в зависимости от года обучения, уровня подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа изданных программ по легкой атлетике определены следующие разделы программы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- годовой учебный план;
- методическое обеспечение и условия реализации программы;
- система контроля и зачетные требования;
- литература.

#### ***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.***

Идея, положенная в основу, - развитие личности, её способностей в физической и спортивной подготовке. Идея заключается в том, чтобы создать для каждого ребенка условия, в которых, он мог бы максимально обнаружить и развить свои склонности, способности, задатки при постоянном стимулировании активности.

#### ***Цели и задачи программы.***

*Цель программы* – самореализация учащегося. Основной принцип, положенный в основу программы - гибкость, адаптивность всей системы, предусматривающий как создание условий для самореализации личности, так и обогащение содержания образования.

*Основные задачи* – обеспечение необходимых условий для физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте, укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта, развитие в избранном виде спорта (легкая атлетика):

- *Оздоровительные задачи:* укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, формирование здорового образа жизни.

- *Образовательные задачи:* формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, овладение специальными знаниями, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

- *Воспитательные задачи:* содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию; обеспечение необходимых условий для профессионального самоопределения; формирование общей культуры через физическую культуру, как её части; организация содержательного досуга.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от: возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности учащихся.

В соответствии с общими задачами определяются основные задачи в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки легкоатлетов.

## **1.2. Отличительные особенности данной программы**

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Общеразвивающая дополнительная образовательная программа взаимосвязана с предпрофессиональной программой.

### ***Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.***

Возраст учащихся определяется годом рождения.

*Минимальный возраст зачисления* детей на спортивно-оздоровительный этап подготовки определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. Рекомендуемый минимальный возраст обучающихся – 9 лет.

*Максимальный возраст* занимающихся, как правило, до 18 лет.

*В группы спортивно-оздоровительного этапа* зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

### ***Сроки реализации программы.***

*Спортивно-оздоровительный этап подготовки детей (СО)* – где обучение (весь период), на уровне спортивного мастерства сообразно способностям каждого занимающегося (массовый спорт), предлагается мальчикам (юношам), девочкам (девушкам) 9-18 лет.

Эта форма работы охватывает всех желающих. Спортивная школа детям и подросткам, не имеющим медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья для занятий легкой атлетикой, предоставляет равные условия поступления и обучения, а имеющих перспективу для спорта высших достижений, необходимые условия для их спортивного совершенствования.

### ***Формы и режим занятий.***

*Основными формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль. Участие в соревнованиях на данном этапе не должно быть определяющей формой работы. Кроме групповых занятий по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является занятие (урок). Занятие делится на три части: подготовительная, основная и заключительная. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

*Режим учебно-тренировочной работы* основывается на необходимых для достижения результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

### **1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Ожидаемый результат – это формирование и совершенствование необходимых специальных знаний, опыта двигательных умений и навыков. Спортивная подготовка позволяет не только развить индивидуальные способности, но и достигнуть высокого уровня общей физической подготовленности, обеспечить оптимальный уровень физического совершенствования.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период обучения) осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической подготовленности учащихся.

В системе аттестации учащихся выделены уровни:

- самоконтроль и взаимоконтроль (процесс осуществляется на всех учебно-тренировочных занятиях);
- контроль тренера-преподавателя (формы разные: контрольные упражнения, тесты, зачеты и т.д.).

Требования к подготовке на конец учебного года:

Этап подготовки	Период	Возраст (лет)	Требования по ОФП, СФП	Требования по спортивной подготовке (разряд)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9-18	выполнять нормативные требования в соответствии с возрастом.	сообразно способностям

Приведенные организационные формы обучения и контроля носят примерный характер. Он определяется особенностями групп, особенностями вида легкой атлетике, а также методиками и технологиями, используемые в процессе обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

#### ***Критерии оценки деятельности:***

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей физической подготовленности.
3. Уровень овладения основами техники в легкоатлетических видах.