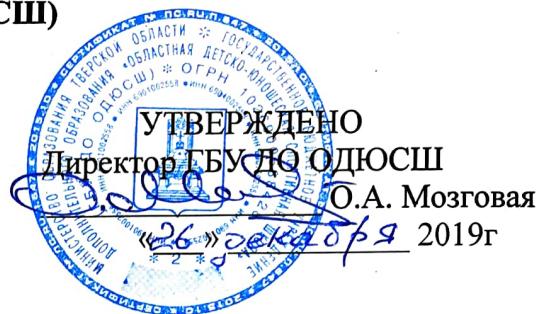


**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ОДЮСШ)**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ДО ОДЮСШ
от 26 декабря 2019г



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по легкой атлетике**

**Этап начальной подготовки.
Учебно-тренировочный этап подготовки**

Срок реализации программы – 8 лет

Руководитель:
Мозговая О.А., директор ГБУ ДО ОДЮСШ

Разработчики:
Мозговой И.В., заведующий отделением лёгкой атлетики
Пугачев А.П., старший тренер-преподаватель;
Тренеры-преподаватели: Иванова О.В., Рубцова А.Н., Осипова Е.В.

Рецензенты:
Внутренний – заслуженный работник физической культуры РФ, Кириллов Ю.А., , тренер-преподаватель.
Внешний – кандидат биологических наук, доцент Грабельников С.А.

**Тверь
2019 год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения.

Предпрофессиональная программа, разработана учреждением самостоятельно. При разработке учтены: федеральные государственные требования; требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, спортивным дисциплинам легкой атлетики; возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта; особенности педагогической и воспитательной деятельности; направленность и специфика легкой атлетики (спортивные дисциплины); организационные и методические требования к многолетним занятиям.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программа является основным государственным документом при проведении занятий в школе, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Региональная специфика, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых методических рекомендаций.

Подготовка легкоатлетов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижения высокого уровня физического развития.

В программе нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки и тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

1.2. Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности.

Легкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В тоже время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики, тренировки, обучения. Как всякая другая педагогическая дисциплина, легкая атлетика основывается на ряде смежных наук – физиологии, психологии, анатомии, биомеханике, медицине и др.

Большую значимость легкой атлетики определяет оздоровительное значение этого вида спорта. Занятия легкой атлетикой проводятся, как правило, на свежем воздухе (на стадионе, в парке, лесу). Легкоатлетические упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно сосудистой системы. С помощью легкоатлетических упражнений полностью решается задача гармоничного, разностороннего физического развития обучающихся.

Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое воспитательное значение. Они формируют характер, закаляют волю, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

Образовательное значение легкой атлетики заключаются в том, что в процессе занятий обучающиеся приобретают полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, самоконтроля, режима питания.

Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывают чувство коллектизма, ответственности за порученное дело.

Легкая атлетика широко доступна, так как не требует каких-либо сложных приспособлений и оборудования. Заниматься бегом можно на любой площадке, в любое время года. Разнообразие, широкий выбор легкоатлетических упражнений, возможность варьировать нагрузку, от большой до самой незначительной.

Велико и зрелищное, эстетическое значение легкой атлетики. Соревнования по бегу, прыжкам, метаниям, особенно по эстафетному бегу, представляют собой захватывающее зрелище. Легкая атлетика включает в себя пять видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп.