

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №7»

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДЮСШ №7»
Е.В. Богачев

Принято на
педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ №7»
Пр. № 74 от 06.03.2015

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Легкая атлетика

Разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Срок реализации: без ограничений

Разработчик:
Зам. директора по УСР
МАУДО «ДЮСШ №7»
Поротова Н.Г.

г. Кемерово, 2015г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Нормативная часть _____	7
3. Методическая часть _____	23
Организация тренировочного процесса _____	23
Теоретическая подготовка _____	34
Общая и специальная физическая подготовка _____	37
Техническая подготовка _____	56
Психологическая подготовка _____	58
Инструкторская и судейская практика _____	63
Восстановительные мероприятия _____	63
Другие виды спорта и подвижные игры _____	68
Требования безопасности _____	70
Медико-биологический контроль _____	72
План-схемы годовых циклов подготовки _____	74
4. Система контроля и зачетные требования _____	132
5. Перечень информационного обеспечения _____	135

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 06.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом от 24.04.2013г. № 220 Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика», Приказом от 16.02.2015г. № 133 Министерства спорта РФ «О внесении изменений в приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013г. «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика», Приказом Департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области от 24.01.2013г. № 43а «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Кемеровской областью и муниципальными образованиями Кемеровской области и осуществляющие спортивную подготовку».

Легкая атлетика – королева спорта, этот вид спорта является увлекательной и эмоционально насыщенной формой спортивной тренировки детей и подростков. Занятия легкой атлетикой повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, атмосферному давлению, холоду, перегреванию. Легкая атлетика используется как эффективное средство привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями, это один из самых популярных видов спорта. Этот вид спорта как органическая часть физической культуры служит одним из средств физического воспитания молодого поколения, играет важную роль в формировании человеческой личности.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных перспективных спортсменов;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по легкой атлетике, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей

