

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

спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту в РФ, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

В данной программе тренировочный процесс рассматривается как целостная и динамичная система, где на каждом этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Прием и перевод спортсменов на этапы подготовки осуществляется при условии выполнения нормативных требований Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

Продолжительность этапа – 3 года (до 1 года; свыше года).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап.

Продолжительность этапа – 5 лет (до 2 лет начальной специализации и до 3 лет углубленной специализации).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапа – без ограничений (1 года обучения, свыше 1 года обучения). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапа – без ограничений.

Основные задачи этапа:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки Программа содержит

- теорию и методику физической культуры и спорта;
- общую и специальную физическую подготовку;
- избранный вид спорта (легкая атлетика);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Тренировочный процесс организуется с учетом следующих форм: тренировочные занятия в группах; индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Для реализации Программы МАУДО «ДЮСШ №7» имеет материально-техническую базу, соответствующую Федеральным стандартам спортивной подготовки:

- легкоатлетический манеж с тремя 200-метровыми дорожками по кругу и шестью дорожками для спринта, секторами для прыжков в длину, высоту, с шестом, сектором для толкания ядра;

- легкоатлетический стадион с 8 400-метровыми дорожками по кругу с синтетическим покрытием, полным набором секторов и метаний;

- спортивное оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике в достаточном количестве.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Допускается проведение занятий со спортсменами из разных групп при условиях, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов в установленном порядке и объеме.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, режимы тренировочной работы (в академических часах) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Режимы тренировочной работы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	6 час. до года	10
			8 час. свыше года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 час. до двух лет	8
			18 час. свыше двух лет	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	24 час. до года	2
			28 час. свыше года	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	32 час.	1