

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

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



Принято на  
педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ №7»

Пр. № 74 от 06.03.2015

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Спорт глухих. Легкая атлетика

Разработана на основании Федерального стандарта по виду спорта  
«Спорт глухих»

Срок реализации: без ограничений

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

г. Кемерово, 2015г.

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
<b>2. Нормативная часть</b>	7
<b>3. Методическая часть</b>	21
Организация тренировочного процесса	21
Теоретическая подготовка	33
Общая и специальная физическая подготовка	36
Техническая подготовка	55
Психологическая подготовка	57
Инструкторская и судейская практика	62
Восстановительные мероприятия	62
Другие виды спорта и подвижные игры	67
Требования безопасности	69
Медико-биологический контроль	71
План-схемы годовых циклов подготовки	68
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	131
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	134

## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. 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 3.02.2014г. № 70 Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта «Спорт глухих», 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 спортсменов 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 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.**

*Основные задачи этапа:*

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

#### **Тренировочный этап.**

*Основные задачи этапа:*

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

*Основные задачи этапа:*

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

*Основные задачи этапа:*

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки Программа содержит

- теорию и методiku 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 И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (челове
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2