



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБОУ ДО
«СЦОР им. Ф.Т. Михеенко»
В.А. Михеенков
« » 2023 г.

ПРОГРАММА

**«Спортивно-оздоровительная программа
с элементами легкой атлетики»**

г.Смоленск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа с элементами легкой атлетики составлена в соответствии Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 14.12.2007, локальными актами Учреждения и Федеральными государственными требованиями.

Задачи Программы:

-укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма детей;

-привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

-формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;

-создание условий для физического развития и воспитания детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры;

-подготовку к освоению этапов программы спортивной подготовки, реализуемой в СШОР;

-популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В настоящей Программе определена структура и содержание материала занятий в спортивно-оздоровительных группах.

В отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы СШОР по легкой атлетики (климатические условия, наличие материальной базы), администрация и тренеры могут вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

1. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы 5 лет. Срок реализации программы 4 года. Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

Зачисляются в группы все желающие в возрасте от 5 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными формами организации деятельности спортивно-оздоровительных групп – групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них:

-прием лиц в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора.

Для зачисления необходимы следующие документы:

1) Договор;

- 2) Заявление о согласии обработки данных;
- 3) Заявление о приеме в спортивную школу;
- 4) Фотография 3x4 – 2 шт.;
- 5) Копия документа удостоверяющего личность ребенка;
- 6) Медицинский допуск (справка от педиатра), выданный учреждением здравоохранения.

Отказ о приеме в группы возможен только по причине медицинского заключения о состоянии здоровья, препятствующего занятиям физической культурой и спортом.

Отчисление производится по следующим основаниям:

- личное заявление занимающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

Отчисление оформляется приказом директора.

Занимающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут быть зачислены на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по легкой атлетике, реализуемой СШОР.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах платные и осуществляются на договорной основе.

При приеме в группы заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон. Стоимость услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных учредителем.

1.1. Нормативы максимального объема нагрузки и наполняемость групп.

Годовая тренировочная нагрузка и наполняемость групп

Группа	Возраст, лет	Максимальная наполняемость групп, человек	Кол-во часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка за 46 недель, час
Спортивно-оздоровительная (весь период)	5-8	20	2	92

1.2. Организация и режим работы для спортивно-оздоровительных групп

Занятия в группах проводятся круглый год. В неделю проводятся 2 занятия по 60 минут, согласно расписанию занятий.

Годовой учебный план

Содержание занятий	Количество % в год
ОФП	28-30
СФП	9-11
Техника	20-22
Теория	12-15

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ

Для групп спортивно-оздоровительной направленности периодизация процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки - игровой. Подготовительный период имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. На всём протяжении периода закладываются основы технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма.

Количество двигательных навыков и умений, особенно в младшем возрасте, весьма ограничено, что препятствует успешному освоению элементов техники легкой атлетики. Поэтому тренеру следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста спортивного мастерства.

При работе в спортивно-оздоровительных группах должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- ознакомление с основами техники элементов легкой атлетики;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

2.1. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения, подвижные и спортивные игры.

На этапе предварительной подготовки проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

При развитии силовых способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (песок, гимнастические маты и т.д.). Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного.

Метод повторных усилий характеризуется с использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»).

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств.

В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Контролировать восстановление по пульсу.

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается.

Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке, и т.д. Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводят на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке детей более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований).

Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

Для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега; бег 500, 600, 800 метров.

Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных легкоатлетов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину площадки. Бег с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки через препятствия.

Гибкость необходима для свободного выполнения технических действий в тренировке и в соревнованиях. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Быстрота. Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных условиях; игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты, рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м;

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 мин и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм детей весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается.

Для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке детей младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка

Основная задача предварительной подготовки сводится к созданию представления у детей об изучаемой технике упражнений и овладению их структурой. Овладение основной техникой вида легкой атлетики осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика освоения техникой видов легкой атлетики предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений.

В спортивно-оздоровительных группах по лёгкой атлетике необходимо освоить элементы техники бега, прыжков и метаний. Цель —

совершенствовать двигательные навыки, развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость) и укреплять здоровье.

Бег

Некоторые элементы техники бега, которые нужно освоить:

- **Низкий старт и стартовый разгон.** Позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости.
 - **Бег по дистанции.** Нужно стремиться выполнять широким шагом с активным проталкиванием, важно активное вынесение бедра вперёд-вверх для постановки ноги на дорожку загребающим движением.
 - **Бег по виражу.** Для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево, правая рука движется больше внутрь, левая — наружу.
 - **Финиширование.** Упражнения на последних метрах дистанции: бег считается законченным, когда бегун пересечёт воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища.
- Также важно освоить **специальные беговые упражнения** — короткие движения, которые прорабатывают отдельные элементы техники: работу стопы, положение таза, подъём бедра. Например, высокий подъём бедра (А-скак), захлест голени назад, бег с прямыми ногами.

Прыжки

Некоторые элементы техники прыжков, которые нужно освоить:

- **Разбег и подготовка к отталкиванию.** В прыжках в длину и тройном скорость разбега к моменту отталкивания должна быть близка к максимальной, в прыжках в высоту — ниже максимальной (6–8 м/с).
 - **Отталкивание.** Основная задача — изменить направление движения общего центра массы тела (ОЦМТ) на некоторый угол вверх. При постановке на место отталкивания происходит небольшое амортизационное сгибание опорной ноги в тазобедренном и коленном суставах.
 - **Полёт.** Все движения в полётной части подчинены одной общей задаче: сохранению равновесия и созданию рационального исходного положения для наиболее выгодного вынесения ног перед приземлением.
 - **Приземление.** Значение приземления и характер его выполнения не одинаковы в различных видах прыжков. В прыжках в высоту и с шестом эта фаза не влияет на результат, в прыжках в длину и тройном способ приземления оказывает значительное влияние на результат.
- Для освоения техники прыжков можно использовать упражнения, например, прыжки через препятствия на двух ногах и на одной ноге (толчковой), бег через препятствия с последующей постановкой толчковой ноги на скамейку — прыжок вверх с активным выведением колена маховой ноги.

Метания

Некоторые элементы техники метаний, которые нужно освоить:

- **Разбег.** Главная задача — придать оптимальную скорость снаряду и создать для системы «метатель—снаряд» необходимые условия перед выполнением финальной части броска. В метании копья, малого мяча и гранаты разбег

осуществляется беговыми шагами в сочетании с бросковыми шагами по прямолинейному пути.

-Заключительная часть разбега. Спортсменам необходимо занять такое положение, чтобы произошло опережающее движение нижних звеньев тела (ног и таза) по отношению к верхним (туловищу и рукам со снарядом). Это перемещение называется «обгоном» снаряда.

- Финальное усилие. Задача — придать снаряду дополнительную скорость, вплоть до максимальной, и выпустить его под оптимальными углами вылета и атаки. Финальное усилие происходит в двухопорном положении.

Для освоения техники метаний можно использовать упражнения, например, метание мяча с короткого разбега, метание копья с короткого предварительного разбега (2, 4, 6 шагов). Также важно обращать внимание на ритм метания: ускоренное продвижение метателя с момента начала отведения снаряда, акцент на скрестном шаге и слитное выполнение финального усилия.

В процессе начального освоения техники используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются технические навыки.

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Официальный сайты всероссийской федерации (Электронный ресурс);
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс);
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс);
4. Вилькин Я.Р. «Организация работы по массовой физической культуре и спорту»;
5. Правила соревнований по легкой атлетике
6. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ»;
7. Батунов С.М. «Здоровье детей– общая забота».
8. Пошевский С.А. «Гигиена спортивной одежды».
9. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие.
10. Дополнительная образовательная программа по спортивно-оздоровительным группам.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой;
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
14. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт;
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках;
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте;