

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОСКОЛ»**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШ «Оскол»
Протокол №6 от «28» декабря 2024 г.

Утверждено
приказом директора
МБУДО СШ «Оскол»
от «28» декабря 2024 г. приказ № 72

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по легкой атлетике
для группы этапа начальной подготовки
первого года**

возраст занимающихся: 8-14 лет
срок реализации программы – 1 год

Разработал: Бритченко Н.А.,
тренер-преподаватель
отделения легкой атлетике
МБУДО СШ «Оскол»

г. Новый Оскол, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» МБУДО СШ «Оскол», утвержденной приказом руководителя Учреждения 30 декабря 2023 г. приказ №55.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по легкой атлетике.

Задачи:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований.

Группа комплектуется из числа обучающихся, выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие второй юношеский спортивный разряд с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения в период каникул организуется работа в физкультурно-спортивных лагерях, обеспечивается участие занимающихся в турнирах, учебно-тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Учреждением, выполнение самостоятельной работы по заданию тренера.

На данном этапе спортивной подготовки уделяется внимание повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретению опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт, формированию спортивной мотивации, укреплению здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты:

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- выполнение нормативов: 3 юношеский спортивный разряд.

Аттестация обучающихся проводится в декабре в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической

подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; объема и интенсивности тренировочных нагрузок; выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Сроки реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 154 лет. Количество часов в год - 312 часов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2025 учебно-тренировочный год**

Таблица 1

| Наименование материала | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Общепфизическая подготовка | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 15 | 11/8 | 10 | 10 | 15 | 13 | 12 | 148 |
| Спец. физическая подготовка | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 9 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 78 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| Тактическая подготовка | | 1 | 1 | 1 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | 2 | 1 | | | 2 | 2 | 1 | | | 10 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | 1 | | 2 | | | 2 | 5 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия) | | | | | | 1 | | | | | | 1 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | 2 | | | | | 2 |
| Тренировочные сборы и (или) работа по индивидуальным планам | | | | | | | 8 | | | | | | 8 |
| Всего: | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26/8 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 312 |

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая). Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время учебно-тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером-преподавателем. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Поскольку содержание и построение учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (ЭНП) не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должное соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участие в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Общая физическая подготовка. В качестве средств общей физической подготовки применяются: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; лыжный кросс; плавание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на

развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега) и другие.

Специальная физическая подготовка. Средства специальной физической подготовки бегунов включают: бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.); разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения; упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин: быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.); силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.); специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.)

Техническая подготовка.

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения: бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением; бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы; бег в положении «руки за спиной» или «руки на поясе»; прыжки с ноги на ногу в широком шаге; бег в гору (с горы); бег по виражу (вход в вираж, выход с виража); упражнения с использованием барьеров и другие.

Совершенствование техники бега по виражу: имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь); бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м; бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража; бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега: объяснение и показ рационального размещения колодок; установка стартовых колодок; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки); выбегание со стартовых колодок; низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м; и.п. - упор лежа на согнутых руках (выполнение - с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой)); старты по виражу с разной скоростью.

Совершенствование техники финиширования: ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад; бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад; финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира. Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок за 100 м и т.д. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях. Раскладка времени на различных дистанциях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей учебно-тренировочного занятия. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании учебно-тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка проходит в виде непродолжительных бесед, семинаров или методических занятий и непосредственно во время спортивной тренировки и тесно связана с физической, технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Цель теоретических занятий - выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Темы теоретической подготовки отражены в учебно-тематическом плане для каждого этапа спортивной подготовки (таблица №2).

Учебно-тематический план

Таблица 2

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при | ≈ 13/20 | март | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. |

| | | | | |
|--|---|---------|--------|--|
| | занятиях физической культурой и спортом | | | Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | апрель | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | июнь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июль | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная |

| | | | | |
|--|---|----------------|-----------------------|--|
| | | | | <p>работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> |
| | <p>Режим дня и питание обучающихся</p> | <p>≈ 14/20</p> | <p>август</p> | <p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> |
| | <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p> | <p>≈ 14/20</p> | <p>январь-декабрь</p> | <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> |

Аттестационный материал

*Нормативы
общей физической и специальной подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «легкая атлетика»*

Таблица 3

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 16.00 | 17.30 |

Литература

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1282 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
3. Зеличенко В. Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. / Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки // Методическое издание – Москва, 2020 г.
4. Зеличенко В. Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. / Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства // Методическое издание – Москва, 2020 г.
5. Гарипов Ф. Ф. Прыжковые виды легкой атлетики // Актуальные исследования. 2022. №42 (121). С. 147-151. URL: <https://apni.ru/article/4759-prizhkovie-vidi-legkoj-atletiki>
6. Куду Ф.О. / Легкоатлетические многоборья // Пособие для тренеров, преподавателей и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
7. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА-М». – Москва, 2014 г.
8. Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.
9. Креер В.А. / Тройной прыжок // Библиотечка легкоатлета. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
10. Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
11. Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.
12. Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2012 г.
13. Башкиров В.Ф. / Профилактика травм у спортсменов // Пособие для спортивных врачей и тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1987 г.
14. Станчев С. / Техническая подготовка легкоатлетов-метателей // Пособие для тренеров и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
15. Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра-Спорт». – Москва, 2000 г.