

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)**

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
"Спортивная школа олимпийского резерва
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г.

**Рабочая программа по виду спорта
«лёгкая атлетика»**

г. Ростов-на-Дону
2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Программа по легкой атлетике направлена на создание условий физического образования детей, их воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к переходу на этапы, реализующие профессиональные образовательные программы по легкой атлетике, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин.

Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". Одним из выгодных отличий от других видов спорта является то, что легкая атлетика включает несколько дисциплин: бег на короткие, средние дистанции, барьерный бег, бег с препятствиями, метание, прыжки в высоту, прыжки в длину и т.д., что является важнейшим преимуществом в решении задач по привлечению обучающихся к занятиям спортом.

Процесс многолетней подготовки легкоатлетов высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их

спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

1. Вводное занятие. Общая теоретическая подготовка

Теория: История и развитие легкой атлетики в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования.

Техника безопасности на занятиях.

Соблюдение формы одежды.

Успехи российских легкоатлетов на международной арене.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

На спортивно - оздоровительном этапе ОФП - это необходимый фундамент спортивной подготовки легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма. Учитывая природное развитие детей в возрасте 7 – 9 лет и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП на спортивно-оздоровительном этапе подготовки становятся развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Выносливость в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей. Пути решения задачи увеличения аэробных возможностей: повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК); развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени; увеличение скорости развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин. Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп.

К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ), подвижные игры с элементами спортивных игр.

Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе.

В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера, так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять кроссовый бег средней интенсивности. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах учебно-тренировочного процесса.

Гибкость - развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнёр).

Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперёд - в сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп.

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека. При этом успешно применяются: беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20- 40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом.

Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления.

Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на спортивно – оздоровительном этапе развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего

выполнения более сложных технических элементов. Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Упражнения на развитие координации:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания;
- построение, выравнивание строя.
- переходы на ходьбу, бег, шаг; остановка; изменение скорости движения строя;
- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега;
- упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед-назад, вправо-влево: наклоны и повороты туловища;
- упражнения для ног: приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений;
- прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места;
- упражнения в упорах и висах;
- упражнения в парах с партнером.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Средства СФП для детей 7 - 9 летнего возраста включают:

- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестом голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег скрестным шагом;
- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием колен;
- бег приставными прыжками правым, левым боком.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; выпадами на месте, спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперед-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат ребят, быстрее помогает приспособиваться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

Технико-тактическая подготовка

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. Физически хорошо развитые дети, функционально здоровые, уже в первые месяцы занятий готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только благодаря своим природным способностям. Но для контингента спортивно-оздоровительных групп это не свойственно. Поэтому необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс обучения на данном этапе. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

- Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки. При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения в СОГ следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

- Работа ног при беге

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

- Работа рук при беге

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

- Старт

В спортивно – оздоровительных группах детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд – вниз после этой команды. Обучающиеся в СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

- Финиш и остановка после бега

- Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая этим свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

- Прыжки

Обучающиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

- Упражнения со снарядами: скакалками, гантелями, набивными и теннисными мячами и др.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, акробатика).

- Акробатические упражнения: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках.

- Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями.

- Эстафеты с волейбольными мячами и барьерами: бег вокруг фишки с мячом и обратно бег по прямой - передать мяч; бег змейкой между фишками с мячом и обратно бег по прямой передать мяч; бег змейкой с мячом, бросок в нарисованный мелом квадрат на стене и обратно; бег с перешагиванием через барьер, бег с пролезанием под барьером, бег вокруг фишки, обратно - бег по прямой.

4. Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе.

В содержании учебного материала выделено 6 основных тем.

Как стать сильным, быстрым, ловким.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования:

Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Рабочая программа тренера-преподавателя по лёгкой атлетике:

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч.	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11-70%, III - 1%	1,2,4,5, 6,9, 6, 5, 8,5, 10 или 11,7
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен,	12,13, или
				силовой направленности: 1—III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	14, или 15, 18, или 19

	СП	7	15	Равномерные и переменные. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-0,5%	2, 5,4, 5, 9,4, 6,8, 5,10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II— IУпрограмма, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12, 12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18
	СП	6	14	Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5,8,5
	ОП	7	15	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%», III - 1%	18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18, 18, или 19 16,17
	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5, 6, 7, 8, 5
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—V программа, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13 или 16, 16, 17, 18, 18, 19,17
II этап - специально-подготовительный - март-апрель					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV- 1%	1, 2,3, 4,5,6,21, 7,8,9, 10 или п, 5,2 1
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15,20
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV - 2%	1,2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 3, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме 11 -70%	14, или 16, или 17. 15, или 18
	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV- 2%	2, 3,4, 5, 6, 7, 8,4, 6, 10, 11 или 12,4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».