

**ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Этап начальной подготовки

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Токарев С.В. - старший тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики,
Ильин Д.А. - тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики.

Первоуральск, 2024

I. Общие положения

1.1. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» этапа начальной подготовки (далее – рабочая программа) является частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и предназначена для организации образовательной деятельности в ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1282.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации рабочей программы 3 года (52 недели).

Этапы спортивной подготовки	Возраст зачисления	Количественный состав группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки 1 года обучения	9	от 10 до 20	6	312
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения	10		8	416

2.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря, регистрационный № 71593).

III. Годовой учебно-тренировочный план

3.1. Начальная подготовка 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)
Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	65%	204
2.	Специальная физическая подготовка	10%	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	0
4.	Техническая подготовка	15%	46
5.	Тактическая подготовка	8%	10
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		6
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2
10.	Восстановительные мероприятия		0
11.	Тестирование и контроль		4
Общее количество в год		100%	312
Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	65%	204
2.	Специальная физическая подготовка	10%	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	0
4.	Техническая подготовка	15%	46
5.	Тактическая подготовка	8%	10
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		6
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2
10.	Восстановительные мероприятия		0
11.	Тестирование и контроль		4
Общее количество часов в год		100%	312

3.2. Начальная подготовка 2, 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)
Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	60%	248
2.	Специальная физическая подготовка	12%	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2%	10
4.	Техническая подготовка	17%	70
5.	Тактическая подготовка	7%	10
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		10
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2
10.	Восстановительные мероприятия		0

11.	Тестирование и контроль		6
Общее количество в год		100%	416
Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	60%	248
2.	Специальная физическая подготовка	12%	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2%	10
4.	Техническая подготовка	16%	68
5.	Тактическая подготовка	8%	12
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		10
8.	Инструкторская и судейская практика		0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2
10.	Восстановительные мероприятия		0
11.	Тестирование и контроль		6
Общее количество часов в год		100%	416

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов в год.

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1. Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Другие виды спорта: Велоспорт, лыжи, плавание, коньки и другие - ознакомление с основными элементами техники и тактики, правилами соревнований.

4.2. Специальная физическая подготовка

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени

врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120-160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают

объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

4.3. Техническая подготовка

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием - переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условно рефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движения. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге - это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном

беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях - для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель - направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта и другие упражнения, приближенные технически к соревновательной деятельности.

4.4. Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Имитационные упражнения: имитация (проигрывание) элементов тактики соревновательной деятельности выполнения прыжков, бега,

метаний, старта и другие упражнения, приближенные к реальным стартовым ситуациям.

4.5. Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения
1	Правила техники безопасности	2	сентябрь, январь
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие	1	октябрь
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь
4	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1	декабрь
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	февраль
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	март
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	апрель
8	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	май
9	Антидопинговое обеспечение	1	июнь
	Всего на этапе начальной подготовки	10	

1. Правила техники безопасности

Основы безопасного поведения при занятиях спортом Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие

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

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

4. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и

основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная 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

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

9. Антидопинговое обеспечение

Понятие допинга. Причины и последствия применения допинга. Всероссийские антидопинговые правила.

4.6. Психологическая подготовка

С первых же дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов. Задача учителя (тренера) -- создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям советского спорта. Руководителю важно изучить опыт передовых коллективов, знакомить учащихся с основными этапами развития советского спорта, с биографиями выдающихся спортсменов.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Неожиданное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать у юного легкоатлета трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься.

Не менее важно воспитывать у будущих легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят

промежуточные задачи (цели), все более усложняя их.

4.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4.8. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки и включают в себя различные упражнения на расслабление мышц, посещение бассейна, правильное питание, массаж, лечебную физкультуру, профилактику заболеваний.

4.9. Тестирование и контроль

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30