

**Управление образования и молодежной политики  
Администрации Краснобаковского района**  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования детский оздоровительно-образовательный центр  
«Прометей»

Принята на Педсовете  
«31» августа 2021г.  
Протокол № 4

Утверждена:  
И.о. директора В.А. Русов  
«31» августа 2021г.



**Дополнительная  
(общеразвивающая) программа  
«Лёгкая атлетика»**

Возрастной состав: с 6 по 18 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.  
Составитель:  
педагог дополнительного образования

Ильин Кирилл Олегович

Р.п. Красные Баки  
2021 год

### **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: легкая атлетика, на основе образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике МАОУ ДО ДООЦ «Прометей».

Программа разработана на 2021-2022 учебный год и включает в себя материал по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе 1 года обучения легкоатлетов.

Программный материал предполагает решение следующих основных *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

*Цель* реализации данной программы в спортивно-оздоровительной группе обучения - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к специализации спортсмена с учетом индивидуальных особенностей.

Программа рассчитана на 52 учебные недели и разбита на периоды и этапы спортивной подготовки, включающие 46 недель тренировок в спортивной школе и 6 недель занятий по индивидуальным планам и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

**Планируемые результаты реализации программы:**

- овладение учащимися объемов нагрузок, формирование навыков здорового образа жизни;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы.
- выполнение учащимися 2 и 3 спортивных разрядов по легкой атлетике.
- повышение сохранности контингента учащихся.
- возрастание популярности занятий легкой атлетикой.
- улучшение показателей здоровья учащихся.
- овладение учащимися навыками судейства соревнований по легкой атлетике, соответствие категориям: «юный судья» и «судья по легкой атлетике 3й категории».

**Учебный план для учащихся группы СО**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	168
2	Специальная физическая подготовка	173
3	Техническая подготовка	190
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	37
6	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>6</i>
7	<i>Количество часов в год</i>	<i>252</i>
8	<i>Количество тренировок в год</i>	<i>126</i>

Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов в год	Периоды, этапы подготовки, продолжительность в неделях, количество часов.															
			Подготовительный период (базовый-1) 20 недель						Соревновательный-1 6 недель			Подготовительный (базовый-2) 15 недель		Соревновательный-2 6 недель		Переходный 5 недель	Подготовительный период (базовый-1)	
			Восстановительный	Втягивающий	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Специально-подготовительный	Соревновательный	Соревновательный	Соревновательный	Восстановительный		Восстановительный	Восстановительный
1	Общая физическая подготовка	168	8	10	10	3	6	13	7	3	6	52	24	26				
2	Специальная физическая подготовка	173	-	3	33	31	15	3	30	20	23	-	-	15				
3	Техническая подготовка	190	-	5	40	20	15	-	30	30	20	-	-	30				
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	1	2	14	5	4	2	12	6	5	2	-	3				
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	37	-	1	8	1	5	-	2	10	6	-	-	4				
6	Количество часов	624	9	21	105	60	45	18	81	69	60	54	24	78				
7	Количество тренировок	208	3	7	35	20	15	6	27	23	20	18	8	26				

**Структура годовичного цикла подготовки  
легкоатлетов-учащихся группы СО ДЮСШ.**

месяц	№ недели	Периоды и этапы подготовки	
		период	этап
Сентябрь	1	Подготовительный-1	восстановительный
	2		включивший
	3		
	4		
	5		
Октябрь	6	Подготовительный-1	общеподготовительный
	7		
	8		
	9		
	10		
Ноябрь	11	Подготовительный-1	общеподготовительный
	12		
	13		
	14		
	15		
Декабрь	16	Подготовительный-1	общеподготовительный
	17		
	18		
	19		
	20		
Январь	21	Подготовительный-1	общеподготовительный
	22		
	23		
	24		
	25		
Февраль	26	Подготовительный-1	общеподготовительный
	27		
	28		
	29		
	30		
Март	31	Подготовительный-2	общеподготовительный
	32		
	33		
	34		
	35		
Апрель	36	Подготовительный-2	общеподготовительный
	37		
	38		
	39		
	40		

Май	35			
	36			
	37			
	38			
	39			
Июнь	40			
	41			
	42			
	43			
Июль	44		переходный	восстановительный
	45			
	46			
	47			итоговый
Август	48		Подготовительный-1	общеобразовательный
	49			
	50			
	51			
	52			

### Годовой учебно-тематический план тренировочной нагрузки для СОГ.

Мер/п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объем	
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг		час
<b>1</b>	<b>Теорет.подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1						<b>8</b>
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	X													
1.2	Единая Всесоюзная спортивная классификация по лёгкой атлетике		X												
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек			X											
1.4	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.				X										
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль.					X									
1.6	Основы техники видов лёгкой атлетики.														
1.7	Соревнования по лёгкой атлетике.									X					
<b>2</b>	<b>Общ. физич.подготовка</b>	16	16	20	17	15	15	18	21	18	17	5	10		<b>188</b>
2.1	кроссовый бег														
2.2	спорт. игры и подв. игры														
2.3	упр. для разв физич.качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых )														
2.4	Упр с отягощениями и на тренажерах														
2.5	Стартовые упр. ( с ходьбы, медл.бега, в затрудненных условиях – с партнером, отягощениями)														
<b>3</b>	<b>Спец. физич. подготовка</b>	10	10	10	10	7	9	9	11	10	10	3	6		<b>105</b>





4.9	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега															
4.10	Вход в поворот с высокого и низкого старта															
5	<b>Восстановительные мероприятия</b>															
6	<b>Контрольно-переводные испытания</b>								2			2				
7	соревнования															
8	количество часов															
по календарю																
<b>624</b>																
<b>4</b>																

Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике (СОГ)

месяц	неделя	№ занятия	Тема занятия, основная направленность	К-во часов	Примечание
СЕНТЯБРЬ	1	1	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости	2	
		2	Развитие общей выносливости, силы	2	
	2	3	Развитие общей выносливости, координации движений	2	
		4	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	
		5	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы	2	
	3	6	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
		7	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
		8	Развитие специальной выносливости, силы	2	
		9	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
		10	Развитие общей выносливости, силы	2	
4	11	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2		
	12	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
	13	Развитие специальной выносливости, силы	2		
	14	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
5	15	Развитие общей выносливости, силы	2		
	16	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2		
	17	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
6	18	Развитие специальной выносливости, силы	2		
	19	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
	20	Развитие общей выносливости, силы	2		
7	21	Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2		
	22	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2		
	23	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
	24	Развитие специальной выносливости, силы	2		
ОКТЯБРЬ					



ФЕВРАЛЬ	19	55	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2
		56	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы	2
		57	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости	2
	20	58	Развитие общей выносливости, силы	2
		59	Развитие общей выносливости, координации движений	2
		60	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2
	21	61	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы	2
		62	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2
		63	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	22	64	Развитие специальной выносливости, силы	2
	65	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	66	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	
23	67	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
	68	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	69	Развитие специальной выносливости, силы	2	
24	70	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	71	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	
	72	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
25	73	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	74	Развитие специальной выносливости, силы	2	
	75	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
26	76	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	
	77	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
27	78	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	79	Развитие специальной выносливости, силы	2	
	80	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	81	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	
28	82	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
	83	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	84	Развитие специальной выносливости, силы	2	
МАРТ				



		116	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		2
		117	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		2
40		118	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		2
		119	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		2
		120	Развитие общей выносливости, силы		2
41		121	Развитие общей выносливости, координации движений		2
		122	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		2
		123	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		2
42		124	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		2
		125	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		2
		126	Развитие специальной выносливости, силы		2
		<b>Итого:</b>			<b>252</b>
<b>ИЮЛЬ</b>					