

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. ЛУНИНО  
(МАОО ДО ДЮСШ Р.П. ЛУНИНО)

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от 30.08.2019 г.

Приказ № 42 от



**Дополнительная  
общеобразовательная  
предпрофессиональная программа**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123.)

Возраст: с 8 лет

Срок реализации программы: до 8 лет.

**Составители:**

Методист МАОО ДО ДЮСШ - Мишина И.А.

Тренер-преподаватель – Конкин С.А.

**Рецензенты:**

Начальник отдела по методической воспитательной работе

МКО «РКНЦ» - Калмаева Е.А.

Методист по воспитательной работе МКО «РКНЦ» - Варганова Л.А.

р.п. Лунино  
2019 год.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по виду спорта «Легкая атлетика» МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино, составленную тренером-преподавателем первой квалификационной категории Конкиным С.А.

Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этой программе, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», на основании приказа Министерства спорта РФ 20.03.2013 г. №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта «легкая атлетика»

В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщение накопленного опыта тренеров. В ней представлена модель построения многолетней подготовки микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, разработаны контрольные и переводные нормативы для групп: начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных групп (УТГ).

Основная цель программы – отбор одаренных детей. Создание условий обучающимся для дальнейшего освоения программ спортивной подготовки по легкой атлетике и пополнения рядов команд Пензенской области, ПФО.

Программа предусматривает обучение до 8 лет и реализацию следующих предметных областей:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)
- общая специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;
- инструкторско-судейская практика;
- самостоятельная работа.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки легкой атлетики, отбору и комплектованию групп на этапах способностей обучающихся. В программе определено количество часов в соответствии с учебным планом изучения каждого этапа подготовки.

Программа в полной мере обеспечивает:

- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие и нравственное воспитание личности человека;
- профилактику вредных привычек и привитие здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни общества.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям, предъявляемым к подготовке обучающихся в сфере дополнительного образования.

### Рецензент:

Начальник отдела по методической воспитательной работе  
МКО «РКНЦ»



/Калмаева Е.А./

### Подпись рецензента заверяю:

Начальник отдела образования администрации  
Лунинского района:



/Чижанова Н.В./



## **1.Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лёгкой атлетике (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ № 133 от 16.02.2015г..

Срок обучения по программе-8 лет.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. **Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделение большого количества учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике.

Критерии результативности реализации Программы:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники бега, прыжков и метания;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

**На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные

легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях способствует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

### **Группы видов легкой атлетики.**

**Ходьба** – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3,5 км; на шоссе 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

**Бег** – делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег спрепятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости(спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и

**женщин.**Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300,400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

**Бег на выносливость**–средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м,1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин; – сверхдлинные дистанции – 15; 21, 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе(возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин; – ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе илишоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями**– по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

**Эстафетный бег**– по структуре смешанный вид, очень близкий кциклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости,скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4\*100 м и 4\*400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000,1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностьюользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м – у женщин.

**Кроссовый бег**– бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8,12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один

из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков: а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы: а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга. Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать. Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими качествами. Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Толкание ядра (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин всемиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.