

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 года № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБУ ДО «Отраденская ДЮСШ».

Лёгкая атлетика — [олимпийский вид спорта](#), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](#), [спортивную ходьбу](#), [технические виды \(прыжки и метания\)](#), [многоборья](#), [пробеги](#) (бег по шоссе) и [кроссы](#) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики.

Ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходака в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег. Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

Программа является основным документом при проведении занятий в ДЮСШ, однако, методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

Актуальность Программы: занятия лёгкой атлетикой способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительной особенностью Программы является универсальность подготовки обучающихся.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: содействие начальному навыку овладения специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи:

1. Всесторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья обучающихся.
2. Воспитание волевых качеств, смелости, формирование чувства коллективизма и взаимопомощи в коллективе.

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы посредством общей физической подготовки.
4. Сохранность контингента обучающихся.
5. Участие в соревнованиях на первенство ДЮСШ в младшей возрастной группе.
6. Освоение теоретического раздела Программы.
7. Воспитание у младших школьников нравственных качеств, формирования понятия о своём здоровье, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика»:

- 187330, Ленинградская область, Кировский район, п. Павлово - на Неве, Ленинградский пр-т, д.22а (МКОУ «Павловская СОШ»);
- 187360, Ленинградская область, Кировский район, п. Мга, ул. Спортивная, д.4 (МКУК «Культурно-Досуговый центр «Мга»).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительного этапа, для содействия успешного решения задач физического воспитания детей.

Возраст обучающихся – 7 - 18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формирование групп.

При формировании групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
СОГ	1 год	7	17	20

Режим занятий:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 90 минут;
- занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 6 часов;

-учебно-тематический план рассчитан на 42 недели, без учёта праздничных и выходных дней.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, бега с барьерами, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
- 2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- 3.Краткую информацию о виде спорта «Лёгкая атлетика».
- 4.Основные правила при проведении соревнований по лёгко атлетике.

Обучающиеся будут уметь:

- 1.Проводить разминку, направленную на подготовку мышечного аппарата к предстоящей нагрузке.
- 2.Выполнять упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса, ног.
- 3.Выполнять подводящие упражнения по обучению техники бега, прыжков, метаний.
- 4.Участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике (бег, прыжки в длину).
- 5.Владеть первоначальными навыками владения баскетбольного мяча.
- 6.Пользоваться специализированным спортивным инвентарём, тренажёрами.

