

Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» МБУ ДО СШ № 1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях).

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

- прыжки, в которых обучающиеся стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

- метания, где обучающимся необходимо послать снаряд на максимальное расстояние;

- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

Слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Ростовской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших учебно-тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики.

Преобладающими методами учебно-тренировочных занятий должны быть практические и соревновательные методы.

Основные показатели выполнения программных требований на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) прием не проводится, зачисляются обучающиеся, переведенные с учебно-тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе ССМ решаются следующие задачи

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких

стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС).. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются перспективные обучающиеся, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация учебно- тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях г. Таганрог, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.