

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ
_____ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

**Рабочая программа СОГ -5
Срок реализации – 1 год**

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
СОГ - 5
отделения легкой атлетики:
Королькова Н.В.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график
5. Тематический план
6. Содержание курса
7. Система контроля и оценивания результатов
8. Литература

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для СОГ – 5 разработана как совокупность мер, планов, действий на основе дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Цель программы: воспитание разносторонне развитой личности, адаптация в социуме.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта.
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- освоение самоконтроля.

Развивающие:

дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

Воспитательные:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

Объяснение;

Рассказ;

Указание;

Команды и распоряжения;

Подсчёт.

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники выполнения упражнений;

Использование учебных наглядных пособий;

Видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

Метод упражнений;

Соревновательный метод;

Игровой метод;

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Возраст обучающихся.

Рабочая программа по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения в спортивной школе.

Возраст обучающихся с 13 лет до 15 лет.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы подготовки				
	1 год обучения	2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения
Бег на короткие, средние и длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	77	78	45/44	37/37
Специальная физическая подготовка (%)			20/20	23/23
Техническая подготовка (%)	16	15	25/22	25/24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	3	3/3	3/3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2	3	6/10	11/12
КПИ	2	1	1/1	1/1

2. Ожидаемые результаты реализации программы.

После окончания обучения 5 года обучающиеся

должны знать:

Способы пробегания дистанции по скорости.

Выполнение специальных и подготовительных упражнений;

Отличительные особенности бега;

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, бега по своим дорожкам;

Правила поведения на соревнованиях;

Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Уметь:

Пробегать дистанцию до 8 км в низкой интенсивности;

Знать основные элементы бега;

Преодоление дистанции по кругам и своим дорожкам;

Финишное ускорение;

Выполнение контрольных нормативов.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-тренин. работы (час\нед)
1 год	15	21	6
2 год	15	21	9
3 год	10	21	9
4 год	Устанавливается	21	9
5 год	организацией	21	9
6 год		21	9

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
До года	9	Предварительная подготовка по учебному плану в течении 1-2 месяцев, сдача контрольных нормативов	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний
Свыше года	10-11	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
3-й	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3юн.разряд
4-й	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 2юн.разряд
5-й	16-17	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно – переводных испытаний, 2,1юн.разряд
6-й	17-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2 взр.разряд

3. Учебный план

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных двигательных умений и навыков.

Разделы	Ознакомительный уровень (спортивно-оздоровительные группы)					
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5	СОГ-6
Общая физическая подготовка	125	178	136	133	104	104
Специальная физическая подготовка	37	80	73	73	85	85
Технико-тактическое мастерство	34	40	75	63	75	71
Теоретическая подготовка	12	10	10	10	10	10
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4
Контрольные соревнования	4	12	22	37	40	44
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	6
Итого часов:	216	324	324	324	324	324

5. Тематический план

5.1. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- дальнейшее повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

№ п/п	Тема	Год обучения	
		5 год	6 год
		1. Теоретическая подготовка	
1	Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	2	2
2	Личная и общественная гигиена.	2	2
3	Врачебный контроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	2	2
4	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	2	2
5	Спортивные соревнования.	2	2
ИТОГО		10	10
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	104	104
2	Специальная физическая подготовка	85	85
3	Техническая подготовка	75	71
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	46	50
5	Контрольные и переводные испытания	4	4
6			
ИТОГО		314	314

5.2. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ). Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при

несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

5. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

2. Практическая подготовка

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Параметры	Юноши		Девушки	
	Года обучения			
	3 год	4 год	3 год	4 год
Общий объем бега, км	2600-2800	3100-3400	2200-2600	2900-3100
Объем бега в аэробном режиме, км	2200-2400	2600-2900	1900-2200	2400-2600
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	280-300	320-340	220-270	280-300
Объем бега в анаэробном режиме, км	90-100	110-120	80-90	100-110

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
IV	максимальная	86-95	>170
III	высокая	71-85	161-170
II	средняя	56-70	141-160
I	низкая	<55	<140

Техническая подготовка.

На этапе зимних соревнований ставится задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участие в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

Инструкторская и судейская практика.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.

Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го и 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 14-20 стартах на дистанциях 400-5000м.

5.3. Требования к уровню подготовки воспитанников

После окончания обучения обучающиеся

должны знать и уметь:

- фазовый состав и структуру движений при беге;
- типичные ошибки при беге;
- улучшение спортивного результата в беге на основной и смежных дистанций;
- выполнение контрольных нормативов.

6. Система контроля и оценивания результатов

Тестирование;

Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;

Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения рабочей программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, что зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Для учащихся 11 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10м.	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,9-9,2	9,3-9,7	9,4-10,1
2	Бег 60 м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м.	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

Для учащихся 12 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м.	8,7	9,3	10	9,5	10,5	10,8
2	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
3	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
4	Бросок н/мяча из-за головы	500-550	430-499	380-329	420-480	380-419	340-379
5	Бег 300м.	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
6	Бег 600м.	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

Для учащихся 13 лет

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
2	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-194	200	180	170
3	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-519	470-479
4	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
5	Бег 100м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
6	Бег 800м.	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

7. Литература

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
13. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
16. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
17. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
18. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
19. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
20. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
21. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
22. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003