

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 04 сентября 2023 года
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
М.В.Тютюнников
Приказ от 04 сентября 2023 г. №19 /ОД

Рассмотрена на заседании методического
Совета МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
252 часа**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся – 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год (42 недели)
Недельная нагрузка – 6 часов

Разработчик: тренер – преподаватель Рогов В.В.

г. Бирюч, 2023 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Требования к уровню подготовленности обучающихся.
4. Календарно-тематический план.
5. Содержание рабочей программы.
6. Средства контроля.
7. Учебно-методические средства обучения.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За основу данной программы взяты примерные программы общефизической подготовки для ДЮСШ («Бег на короткие дистанции», «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба», «Прыжки», «Многоборье»).

Рабочая программа разработана для легкоатлетов, занимающихся в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» на этапе ОФП и опирается на анализ и обобщение методов тренировок Якимова А.М. (1983), Травина Ю.Г. (1995), Селуянова В.Н. (2001).

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями от 11 января 2023 года.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Годичный цикл в программе рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Программа предусматривает проведение 3 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа. Занятия проводятся с учётом перерыва (10 минут).

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; создание общего представления о двигательном действии, умение воспроизводить технику действий в общей «грубой» форме, изучение главного механизма движений.

Задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; обучение различным физическим упражнениям; привитие интереса к занятиям легкой атлетикой; обучение двигательным действиям; предупреждение и устранение ненужных, грубых движений и искажения техники действий.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки учитывают как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей:

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. У мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового

созревания. У девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

Без внимания не остается развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы:

Год обучения	Оптимальный возраст для зачисления, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
ОФП	7-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным общеразвивающим программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение. В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Медицинское обследование;
- Восстановительные мероприятия;
- Проведение родительских собраний.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр(футбол, баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты;
2	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных бегунов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
3	Техническая подготовка	-элементарное понятие о технике спринтерского бега и бега на средние и длинные дистанции; -элементарное понятие о технике прыжков в длину и высоту; -элементарное понятие о технике метания мяча;	-выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике бега.
4	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития лёгкой атлетики; -ведущие спортсмены Отечественной и Мировой легкой атлетики;	-соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
5	Тестирование и контроль	-методы проведения (зачет, соревнования);	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

		-нормативные требования для своей группы.	
--	--	---	--

4. Календарно-тематический план.

5. Содержание рабочей программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Год обучения
		3
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико- тактическая подготовка	30
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	12
5.	Тестирование и контроль	8
	Вариативные предметные области	
6.	Участие в спортивных соревнованиях.	10
7.	Подвижные игры	15
8.	Самостоятельная работа	7
Всего часов (42 недели)		252

Годичный тренировочный цикл 42 недели.

План воспитательной работы

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата является всестороннее и гармоничное развитие личности.

Основные задачи воспитания: мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки ответственным соревнованиям, ценности отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть); приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего

вида спорта, формирование потребности в их приумножении; развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания; формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнение требований тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Добиваться реализации цели и задач невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами (тренерами, врачами, массажистами, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч с известными людьми, спортсменами (основная цель таких встреч содействие успешной подготовке к главным стартам, повышение культурного уровня и др.);
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок, соревнований;
- празднование Дней защитников Отечества; Дней рождения и др.,
- участие в соревнованиях памяти выдающихся спортсменов, героев Великой Отечественной войны, с рассказом об этих людях;
- проведение деловых игр (тренер-преподаватель поручает одному из обучающихся выполнять свои функции, остальные обязаны ему подчиняться);
- участие в показательных выступлениях;
- анкетирование, опрос;
- конкретные примеры из жизни замечательных людей и др.;
- поощрение (в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива);
- наказание (выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося).

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке используются, примеры, сравнения, аналоги из прошлого нашей страны.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, практические дела и поступки учащихся, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и др.

Теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед непосредственно во время спортивной тренировки.

Цель теоретических занятий: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. Задача – формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (прилагается). Соревнования среди школ, клубов, первенства города, области.

При планировании соревновательных нагрузок соблюдается принцип постепенности. Число соревнований у юных спортсменов планируется индивидуально (в зависимости от их типологических способностей и уровня подготовленности).

Инструкторская и судейская практика

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Обучение в составлении конспекта тренировочных занятий. Основные правила судейства соревнований в беге, основные обязанности судей, судейская документация.

6. Средства контроля

Важнейшей функцией управления учебным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Организационные структуры многолетней спортивной подготовки включают в себя сдачу контрольных нормативов.

Перевод учащихся по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Виды контроля спортивной подготовки

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	Тренировочный	Подготовленности спортсмена	внешней среды, определённой факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, организационным и: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождение, социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май-июнь).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д). Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Нормативы общей физической подготовки (Бег на короткие дистанции и прыжки)

тесты	оценка	ОФП	ОФП
		юноши	девушки
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,1	9,4
	хорошо	9,3	9,6
	удовлет.	9,5	9,8
2. Прыжок в длину с места см	отлично	155	145
	хорошо	145	135
	удовлет.	135	125
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	34	44
	хорошо	32	42
	удовлет.	30	40

Нормативы общей физической подготовки
(Бег на средние и длинные дистанции)

тесты	оценка	ОФП	ОФП
		юноши	девушки
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,5	9,6
	хорошо	9,7	9,8
	удовлет.	9,9	10,0
2. Прыжок в длину с места см	отлично	150	145
	хорошо	140	135
	удовлет.	130	125
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	29	34
	хорошо	27	32
	удовлет.	25	30

Нормативы общей физической подготовки
(метания, многоборья)

тесты	оценка	ОФП	ОФП
		юноши	девушки
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,3	9,4
	хорошо	9,5	9,8
	удовлет.	9,7	10,0
2. Прыжок в длину с места см	отлично	150	145
	хорошо	140	135
	удовлет.	130	125
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	32	39
	хорошо	30	37
	удовлет.	28	35

7. Учебно-методические средства обучения

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Брус для оттачивания	штук	1
3	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4	Палочка эстафетная	штук	4
5	Планка для прыжков в высоту	штук	1
6	Стартовые колодки	пар	4
7	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
8	Скакалки	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10	Грабли	штук	1
11	Мат гимнастический	штук	5
12	Мяч теннисный	штук	5
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	2
14	Рулетка 5-20 м	штук	1
15	Секундомер	штук	1
16	Скамейка гимнастическая	штук	5
17	Стенка гимнастическая	пар	7
18	Свисток	штук	1
19	Мяч футбольный	штук	1
20	Мяч волейбольный	штук	1

ЛИТЕРАТУРА

- Алабин В.Г., Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М., 1985.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М, Физкультура и спорт,1983.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М, Terra-спорт, 2000.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
- Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М, Советский спорт, 2004.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М, Советский спорт, 2004.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М, Советский спорт, 2005.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М, Советский спорт, 2005
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М, Физкультура и спорт, 1987.