

*Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«ДЮСШ п. Сангар»*

Утверждаю:
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузенко А.В.
Приказ № 28/2-14
от «10» 7 09 2022г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
От «10» 09 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**
для учебно-тренировочных групп
18 часов (УТГ 4 года обучения)

Срок реализации программы — 2 года
Возраст обучающихся 7-12 лет
разработчик программы
тренер-преподаватель
Горбунов В.С.

п. Сангар 2022 г.

Введение

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки, метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Лёгкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). систематические занятия лёгкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: легкая атлетика, на основе образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике МБОУ ДО «ЦОСШ п. Саптар».

Программа разработана на 2018 - 2019 учебный год и включает в себя материал по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения легкоатлетов.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов-метателей высокой квалификации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Цель реализации данной программы в учебно-тренировочной группе 4го года обучения - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к специализации спортсмена с учетом индивидуальных особенностей.

Программа рассчитана на 52 учебные недели и разбита на периоды и этапы спортивной подготовки, включающие 46 недель тренировок в спортивной школе и 6 недель занятий по индивидуальным планам и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

Планируемые результаты реализации программы:

- овладение учащимися объемов нагрузок, формирование навыков здорового образа жизни;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы.
- выполнение учащимися 1,2 и 3 спортивных разрядов по легкой атлетике.
- повышение сохранности контингента учащихся.
- возрастание популярности занятий легкой атлетикой.

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ УТГ - 4

1 МИКРОЦИКЛ осенне-зимний (21 сентября по 7 марта) 24 недели.

ЭТАП ОФП (21 сентября – 18 октября) 4 недели.

Задачи этапа:

1). Восстановление эмоциональной сферы.

2). Профилактика травматизма.

3). Повышение уровня функциональных возможностей.

ЭТАП СФП (19 октября – 6 декабря) 7 недель.

1). Значительный сдвиг в спринте и специальной прыгучести.

2). Формирование и перестройка основных элементов техники прыжка и разбега.

ЭТАП ТФП (7 декабря – 9 января). 5 недель.

1). Формирование и совершенствование бега и целостного прыжка.

2). Развитие скоростных возможностей.

ЭТАП СП (10 января – 7 марта) 8 недель.

1). Участие в соревнованиях.

2). Поддержание скоростно-силового потенциала.

2 МИКРОЦИКЛ весенне-летний (8 марта-19 июля) 17 недель.

ЭТАП ОФП – 2 недели.

ЭТАП СФП – 5 недель.

ЭТАП ТФП – 4 недели.

ЭТАП СП – 6 (8) недель.

Тематическое планирование для учащихся УТГ - 4

№	Тема занятия, основная направленность.	дата	К-во часов
1	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
2	Развитие общей выносливости, силы		3
3	Развитие общей выносливости, координации движений		3
4	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
5	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
6	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
7	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
8	Развитие специальной выносливости, силы		3
9	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
10	Развитие общей выносливости, силы		3
11	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
12	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
13	Развитие специальной выносливости, силы		3
14	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
15	Развитие общей выносливости, силы		3
16	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
17	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
18	Развитие специальной выносливости, силы		3
19	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
20	Развитие общей выносливости, силы		3
21	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
22	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
23	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
24	Развитие специальной выносливости, силы		3
25	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
26	Развитие общей выносливости, силы		3
27	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
28	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
29	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
30	Развитие специальной выносливости, силы		3
31	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
32	Развитие общей выносливости, силы		3
33	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
34	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
35	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
36	Развитие специальной выносливости, силы		3
37	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
38	Развитие общей выносливости, силы		3
39	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
40	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
41	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
42	Развитие специальной выносливости, силы		3
43	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
44	Развитие общей выносливости, силы		3
45	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
46	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
47	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
48	Развитие специальной выносливости, силы		3
49	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
50	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
51	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3

268	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
269	Развитие общей выносливости, силы		3
270	Развитие общей выносливости, координации движений		3
271	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
272	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
273	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
274	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
275	Развитие специальной выносливости, силы		3
276	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
277	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
278	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
279	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
172	Развитие специальной выносливости, силы		3
280	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
281	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
282	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
283	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
284	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
285	Развитие общей выносливости, силы		3
286	Развитие общей выносливости, координации движений		3
287	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
288	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
289	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
290	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
291	Развитие специальной выносливости, силы		3
292	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
293	Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты		3
294	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
295	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
296	Развитие специальной выносливости, силы		3
297	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
298	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
299	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
300	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
301	Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости		3
302	Развитие общей выносливости, силы		3
303	Развитие общей выносливости, координации движений		3
304	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
305	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы		3
306	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
307	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
308	Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.		3
309	Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств		3
310	Развитие специальной выносливости, силы		3
311	Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости		3
312	Контрольные тесты или участие в соревнованиях		3
		итого	936

Материал для освоения в процессе теоретической, тактической, психологической подготовки учащихся

Темы для изучения:

- Правила безопасности во время тренировочных занятий (1 час)
- Физическая культура и спорт в стране, регионе (1 час)
- Легкая атлетика в России, области, районе. (1 час)
- Спортсмены и легкоатлеты страны, региона, района, выпускники ДЮСШ. (1 час)
- ФВСК по легкой атлетике(1 час)
- Личная и общественная гигиена(1 час)
- Режим дня школьников, занимающихся спортом(1 час)
- Режим питания юных спортсменов(1 час)
- Цели и задачи разминки, других частей занятия(2 часа)
- Особенности техники выполнения различных физических упражнений(2 часа)
- Физические качества спортсмена, особенности развития и тренировки(3 часа)
- Строение и функции организма человека(2 часа)
- Врачебный контроль и самоконтроль, способы самоконтроля(2 часа)
- Дневник самоконтроля спортсмена(2 часа)
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения(2 часа)
- Первая доврачебная помощь пострадавшим(3 часа)
- Психологические особенности соревнований по легкой атлетике(2 часа)
- Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям(3 часа)
- Утомление и восстановление(2 часа)
- Аутогенная тренировка перед соревнованиями(2 часа)
- Тактика выступления на соревнованиях(4 часа)

План судейской практики учащихся группы УТГ-4 на 2020 - 22 учебный год

1. Семинар по подготовке судей
2. Судейство соревнований: «Кубок просвещения»
3. Судейство соревнований: «Первенство ДЮСШ по троеборью»
4. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы.
5. Семинар по подготовке судей
6. Судейство соревнований: «РТ по легкой атлетике»
7. Судейство соревнований: «Спартакиада района»
8. Судейство соревнований: «Кросс наций»
9. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы, присвоение судейских категорий.

План участия спортсменов-учащихся группы УТГ-4 в физкультурно-спортивных мероприятиях в 2021 - 2023 учебном году.

Сентябрь

«Кросс наций»

Ноябрь

Кубок просвещения

Декабрь

Первенство РС(Я) Предновогодние стартеры»

Первенство г. Якутска

Январь

Чемпионат РС(Я) в помещении

Первенство ДЮСШ по троеборью

Первенство РС(Я) в помещении

Февраль

Республиканский турнир по лёгкой атлетике

Март

Игры детей Кобяйского улуса

Май

Эстафета Победы

Июнь

Отборочные соревнования к МСИ «Дети Азии»

Июль

МСИ «Дети Азии»

Контрольно-переводные нормативы.

бег 30 метров	Юноши	Не более 4.75с
	Девушки	Не более 4.85с
Прыжок в длину с места	Юноши	Не менее 2.10см
	Девушки	Не менее 2.00см
Тройной прыжок с места	Юноши	Не менее 6.30см
	Девушки	Не менее 6.00см
Бег 100 метров	Юноши	Не более 15.20с
	Девушки	Не более 15.50с
Центровой прыжок с разбега	Юноши	Не менее 12.50см
	Девушки	Не менее 11.50см

Материально-техническая база.

Спортивный зал «Чемпион» имеет дорожку по прямой 30 метров, круг 100метров.Для тренировок не используются барьеры, стартовые колодки, тумбы, стелы, тренажёры, гимнастические маты, также в спортзале имеется сектор для прыжков в длину и высоту.

Список неиспользуемой литературы.

1. «Путь к успеху». И.Г. Озолин, Москва, ФиС, 1985 г.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике. А.Н. Макаров, Москва, ФиС, 1987 г.
3. Бег на короткие дистанции. Программа для ДЮСШ, Москва 2003 г.
4. Прыжки. Программа для ДЮСШ, Москва 2005 г.
5. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса А.Н. Бондарчук, Москва 2007 г.
6. Эстафетный бег. В.М. Маслаков, О.М. Мирзов, Москва 2009 г.
7. Спринтерский бег. Э.С. Озолин, Москва 2010 г.
8. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. В.Б. Попов, Москва 2012 г.