



Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение
Региональный центр Республики Саха (Якутия)
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Колесова А.Л./

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №2
«10» февраля 2023 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(10-21 мая 2023 года)

Направление:

Спорт – легкая атлетика

Авторы программы:

Ариносова Т.К. – МСМК РФ, заслуженный тренер РС(Я), старший тренер сборной команды РС (Я) по легкой атлетике

Гуляев М.Д. – д.п.н., председатель постоянного комитета Государственного собрания (Ил Тумэн) РС (Я) по делам молодежи, физической культуре и спорту

Чириева Н.В. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (6-8 классы)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Легкая атлетика» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996, зарегистрировано в Минюсте России от 16.12.2022 г №71593), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Состав смены: сильнейшие спортсмены по данному виду спорта Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Цель программы: подготовка юных легкоатлетов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по легкой атлетике:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники и качество бега;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	22
4	Психологическая подготовка	4
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
10 мая 2023 года (среда)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Медленный бег с интервальными работами. Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	жгут
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
11 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс-2-3 км, Специальные работы над техникой бега ОФП гибкость	Скакалка, жгут. Гантели
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Скоростная работа, работа над техникой бега	
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
12 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин	Кросс, растягивание	

Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
13 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Медленный бег с интервальными работами. Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	жгут
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
14 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Медленный бег с интервальными работами. Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	жгут
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
15 мая 2023 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	30 мин.		

Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
16 мая 2023 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Медленный бег с интервальными работами. Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
17 мая 2023 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
18 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
19 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
20 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Скоростная работа, работа над техникой бега	Мячи, барьеры
Психология	15 мин.		
21 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час 15 мин.	Кросс, растягивание	
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); дневная тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 академических часа в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 21 мая 2023 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Ариносова Т.К. – МСМК РФ, заслуженный тренер РС (Я), старший тренер сборной команды РС (Я) по легкой атлетике
2. Семенова Л.И. – тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ МО ДО «ДЮСШ» с. Ломтука, Мегино-Кангаласский улус.
3. Гуляев М.Д. – д.п.н., председатель постоянного комитета Государственного собрания (Ил Тумэн) РС (Я) по делам молодежи, физической культуре и спорту

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные легкоатлеты проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по легкой атлетике.
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега.Диагностика», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.