**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮТЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 г. КРАСНОДАРА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета

протокол № 1

от 30.08. 2013 года

Председатель педсовета

С.Д.Овечкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По дополнительному образованию спортивной  подготовки.**

**Вид спорта:  Легкая атлетика**

**Количество часов: 288 (3 часа в неделю)**

**Учитель: Ловцова Светлана Юрьевна**

**Программа составлена в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для детей детском - юношеской школы по легкой атлетике на основе авторов программы В.Г. Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В. Г. Бауэр, В.Б. Зелеченок, легкая атлетика – ОАО « Издательство Советский спорт» 2005г.**

**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для детей детском - юношеской школы по легкой атлетике на основе авторов программы В.Г. Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В. Г. Бауэр, В.Б. Зелеченок, легкая атлетика – ОАО « Издательство Советский спорт» 2005г.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по бегу на короткие дистанции составлена на основе дей­ствующей учебной программы, нормативных документов Государствен­ного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передо­вого опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных груп­пах, основные задачи на различных этапах годичного цикла трениров­ки, распределение объемов основных средств и интенсивности трениро­вочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования про­граммного материала является сведение максимально возможных пара­метров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потен­циального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ве­домств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносто­ронняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резер­вов для сборных команд РФ.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой ат­летике.
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систе­матическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное учас­тие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на шестилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из двух лет обучения в группах началь­ной подготовки и из четырех лет - в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в воз­расте 9-17 лет.

Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей и зна­чительно отличается от предыдущей. Так, например, для учебно-трени­ровочных групп программный материал практических занятий представ­лен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершен­ствование спортивно-технического и тактического мастерства.

С учетом Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995), в учебную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годичного цикла, распре­деление программного материала в микроцикле по годам обучения. Раз­делы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практичес­кие рекомендации.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тре­нером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельству­ет о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего подда­ются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных уп­ражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо исполь­зовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения спе­циального и общеразвивающего характера, а также скоростные упраж­нения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подго­товки, основными задачами станут:

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения упражнений;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к трени­ровочным занятиям;
* воспитание черт характера.

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

* дальнейшее укрепление здоровья;
* гармоничное физическое развитие;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы.

Методическая часть программы включает учебный материал по ос­новным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревнова­тельных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биоло­гического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональ­ная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответству­ющие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортив­ной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагру­зок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спорт­сменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготов­ки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на пер­вом году обучения и 80-85/15-20% - на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных приемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимос­ти от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и фор­мирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к из­бранному виду спорта и составляет 30^40%, в то же время происхо­дит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготов­ки которая направлена на развитие специальных физических ка­честв и совершенствование спортивной техники.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разде­лы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, вос­становительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь.

Наличие спортивно-оздоровительных групп - основная функция ДЮКФП, ДЮСШ и неспециализированных отделений СДЮШОР.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной ра­боты, норматив оплаты труда\* тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администраци­ей спортшколы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники без­опасности на учебно-тренировочных занятиях.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах -6-17 лет в ранних видах спорта, 9-17 лет - в остальных.

Отличие рабочей программы на изучение курса по легкой атлетики, отводиться

288 часов (9 часа в неделю).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных занятий Вид спорта Легкая атлетика Группа СФП-1(6 часов)

| *№* | Содержание занятий | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | - | 28 |
| *1.* | Состояние и развитие легкой атлетики в России и мире | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *2.* | Влияние физических упр.на организм юного спортсмена | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *3.* | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| *4.* | Гигиенические требования к занимающимся спортом |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| *5.* | Основы физ. подготовки и развитие физ. качеств |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 3 |
| *6.* | Основы тактической подготовки спортсмена | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| *7.* | Спортивные соревнования и их значение |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| *8.* | Правило игры |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
| *9.* | Профилактика спортивного травматизма |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 4 |
|  | Практическая подготовка | 23 | 26 | 23 | 25 | 23 | 21 | 23 | 23 | 23 | 23 | 26 | - | 260 |
| *1.* | Общая физическая подготовка | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | - | 66 |
| *2.* | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 8 | - | 66 |
| *3.* | Техника подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 43 |
| *4.* | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 22 |
| *5.* | Игровая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | 32 |
| *6.* | Контрольные и календарные игры | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 20 |
| *7.* | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 7 |
| *8.* | Контрольные нормативы | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
|  | Всего часов: | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | - | 288 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

подготовки группы СФП№1 по легкой атлетике

| № | Вид подготовки | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка  -состояния и развитие в России легкой атлетике  -влияние физ.упражнений на организм юного спортсмена  -воспитание морально-волевых качеств спортсмена  -гигиенические требования к занимающимся спортом  -основы физической подготовки и развитие физ. качеств  -основы тактической подготовки занимающихся  -спортивные соревнования и их значение  -правило игры  -профилактика спортивного травматизма | 28  2  2  2  2  3  5  5  3  4 | 28  2  2  2  2  3  5  5  3  4 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  -упражнения для рук и плечевого пояса  -упражнения для мышц ног  -упражнения для мышц туловища  -упражнения для всех групп мышц  -упражнения для развития силы  -упражнения для развития быстроты  -упражнения для развития гибкости и координации  -упражнения для развития ловкости и подвижности  -упражнения для скоростно-силовых качеств  -упражнения для развития общей выносливости | 66  4  4  5  5  8  8  8  8  8  8 |  | 66  4  4  5  5  8  8  8  8  8  8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  -упражнения для развития быстроты и стартовой выносливости  -совершенствования скоростных качеств, старт, финиш.  -развитие мышления, ловкости, резкости, подвижности  -упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 66  16  16  17  17 |  | 66  16  16  17  17 |
| 4. | Техническая подготовка  -техника бега на короткие дистанции 30м,60м, 80м, 100м.  -техника прыжка в длину с места, с разбегу.  -техника метание  -техника прыжка в высоту  -техника эстафетного бега  -техника кроссовой подготовки  -техника бега на длинные дистанции 200м,400м,500м, 1000м. | 43 |  | 43 |
| 5. | Тактическая подготовка  а)  -индивидуальные действия  -индивидуальные  -групповые действия;  -командные действия;  б)  -индивидуальные действия  -групповые действия  -командные действия. | 22  3  3  2  4  2  2  3  3 |  | 22  3  3  2  4  2  2  3  3 |
| 6. | Игровая подготовка | 32 |  | 32 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 20 |  | 20 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 7 |  | 7 |
| 9. | Контрольные испытания | 4 |  | 4 |
|  | Всего часов: | 288 | 28 | 260 |

Литература

1. Алабин В.Г. Организационно- методические многолетней тренировки юных легкоатлетов Учебное пособие – Челябинск, 1977г.
2. Вацула И. азбука тренировки легкоатлета – Минск 1986г.
3. Легкая атлетика программа для детских юношеских спортивных школ. « Советский спорт 1989г.