

**Областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Гелиос»**

«Утверждаю»

Директор

_____ О.В. Артёмкина

Приказ № ____ от _____ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Легкая атлетика. Учебно-тренировочный сбор»**

Автор: Казарина Е.В.,
МЕТОДИСТ

Рязань, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и является логическим продолжением дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Легкая атлетика».

Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью достижения более высокого уровня тренированности учащихся (повышение общей и специальной физической подготовки обучающихся, улучшение их технического мастерства, создание фундамента высокой работоспособности) в летний период. Реализация данной программы позволяет создать условия для набора учащимися оптимальной базовой формы.

Педагогическая целесообразность

Программа реализуется в формате учебно-тренировочного сбора интенсивной лагерной смены, что позволяет планировать неоднократные занятия с большими нагрузками в один день, использовать в работе различные формы и методы обучения: учебно-тренировочные занятия, самостоятельную работу, мастер-классы, квесты и др., обеспечивая целенаправленную спортивную подготовку и восстановление учащихся. Постоянные разнообразные занятия не только укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию и спортивному совершенствованию, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.

Взаимодействие с учащимися других профильных отрядов «Искусство» и «Наука» обеспечивают расширение кругозора детей, совершенствование коммуникативной культуры, формируют у них интерес к новым видам деятельности, знакомят и позволяют интериоризировать систему общероссийских ценностей.

Цели программы:

- повышение уровня тренированности обучающихся на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях лагеря;

Задачи программы:

обучающие:

- познакомить обучающихся с методами диагностики функционального состояния, отработать умения самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений;

- сформировать практические умения восстановления после тренировок и соревнований;

- создать условия для совершенствования техники бега на средние дистанции.

развивающие:

- создать условия для развития специальных двигательных способностей, скоростных и координационных качеств;

воспитательные:

- совершенствовать умение работать в команде;

- целенаправленно формировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, для организации учебно-тренировочного процесса используются условия интенсивной смены летнего оздоровительного лагеря, что повышает эффекты реализации модели учебно-тренировочных сборов.

Адресат программы

Программа адресована детям 11-16 лет, занимающимся бегом на средние дистанции в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. На программу зачисляются дети, прошедшие отбор по следующим критериям:

- кандидаты в спортивные сборные по легкой атлетике Рязанской области;

- победители, призеры и участники Всероссийских соревнований по легкой атлетике, занявшие 1-10 место;

- победители, призеры и участники областных соревнований по легкой атлетике, занявшие 1-5 место;

- победители и призеры муниципальных соревнований по легкой атлетике, занявшие 1-3 место.

Занятия проводятся в подгруппах и индивидуально. Подгруппы комплектуются в соответствии с уровнем физического развития и тренированности.

Срок реализации: 60 часов, 14 дней.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 занятия в день. Продолжительность занятия: 1-2 академических часа с перерывами по 10 минут.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- совершенствование техники вида спорта «Легкая атлетика» на уровне разрядных требований Приложения N 16 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 г. N 999;

Критерии и способы определения результативности: педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью легкоатлетов, анализ результатов, тестирование, диагностика психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма, рефлексивный анализ.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические	Практические	
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Травмы, причины травм и их профилактика. Антидопинговая политика.	2	2		Опрос

2.	Общая физическая подготовка	10		10	Пульсометрия
3.	Специальная физическая подготовка	14		14	Наблюдение и анализ техники, выполнение пульсометрии
4.	Техническая подготовка	12	2	10	Наблюдение и анализ техники, выполнение пульсометрии
5.	Тактическая подготовка	2		2	Рефлексивный анализ
6.	Психологическая подготовка	4	2	2	Рефлексивный анализ
7.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	4	2	2	Паспорт здоровья
8.	Подвижные игры и другие виды спорта	10		10	Соревнования
9.	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	60	9	51	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема № 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Травмы, причины травм и их профилактика. Антидопинговая политика. (2 часа).

Теория (2 часа). Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетики. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травм и их профилактика. Оказания первой помощи при несчастных случаях. Антропометрия. Допинг и его последствия для организма. Антидопинговые правила.

Тема № 2. Общая физическая подготовка (10 часов).

Практическая подготовка. (8 часов). Общеподготовительные упражнения. Бег. Ходьба. Прыжковые упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, туловища, рук и ног. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка (14 часов).

Практическая подготовка (14 часов). Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения с отягощением. Упражнения на координацию.

Тема № 4. Техническая подготовка (12 часов).

Теория (2 часа). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Техника бега.

Практическая подготовка (10 часов). Совершенствование техники бега. Преодоление полосы препятствий. Техника бега по виражу. Упражнения с барьерами.

Тема № 5. Тактическая подготовка (2 часа).

Практическая подготовка (2 часа). Разбор тактических вариантов в беге по дистанции. Отработка элементов тактического мастерства в группе. Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики.

Тема № 6. Психологическая подготовка (4 часа).

Теория (2 часа). Методы психической регуляции, методы внушения и убеждения. Развитие стрессоустойчивости.

Практическая подготовка (2 часа). Формирование психологической выносливости, самостоятельности в принятии решений, спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Практикум по составлению индивидуальной программы психологической подготовки к соревнованиям.

Тема № 7. Восстановительные и медико-биологические мероприятия (4 часов).

Теория (2 часа). Виды восстановительных и медико-биологических мероприятий. Основные индивидуальные приемы восстановления.

Практическая подготовка (2 часа). Восстановительный массаж. Гидропроцедуры. Закаливание.

Тема № 8. Подвижные игры и другие виды спорта (10 часов).

Практическая подготовка (10 часов). Спортивные игры: футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами физической нагрузки. Развитие быстроты, ловкости, выносливости и тактического мышления с помощью спортивных игр.

Тема № 9. Промежуточная аттестация (2 часа).

Практическая подготовка (2 часа). Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течение 30 сек., бег 60 м, бег 150 м.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы и методы проведения занятий:

Традиционные:

- учебно-тренировочные занятия;
- утренняя гимнастика
- соревновательные формы

Активные и интерактивные:

- квесты;
- разбор выполнения упражнений;
- психологические тренинги.

Учебные (дидактические) материалы:

Тренировочные средства для использования в занятиях:

Контрольный бег на дистанции 600 м, 400 м, 200 м.

Бег с соревновательной скоростью 10x50м /350м, интервально.

Бег с соревновательной скоростью 10x50м /150м, переменнo.

Бег с заданной скоростью 5-10x200м/полное восстановление.

Бег 5-10x100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка.

Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений.

Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений

Бег 5x100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно).

Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м/полное восстановление.

Бег на 5x60м по прямой с высокого старта/до 3 серий.

Бег на 5x30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии.

Бег с высоким подниманием бедра 5x60м/до 3 серий.

Бег с захлестыванием голени 5x60 м/до 3 серий.

«Семенящий бег» 5x60 м/до 3 серий.

Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. повторно (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин).

Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/).

Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. интервально (с ЧСС от 170 до 190 уд/).

Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин).

Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин).

Бег 5-10х1000м/200м м.б. повторно (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО).

Бег 10х400м/400м м.б. интервально (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).

Бег 20х200м/200 м м.б. интервально (ЧСС не более 180 уд/мин).

Бег 10х200м/200 м м.б. интервально (ЧСС не более 180 уд/мин).

Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»).

Фартлек 10-12 км.

Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин).

Бег 3-5х300м / полное восстановление.

Бег с субмаксимальной скоростью в гору/ на дорожке 4-8х150м/полное восстановление.

Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно/интервально, с соревновательной скоростью.

Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин

Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний).

Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин.

Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин.

ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин.

Общая продолжительность комплекса 30 мин

Спортивные игры.

Формы контроля:

Промежуточный контроль: выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность легкоатлетов оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Общая физическая подготовленность оценивается по таблице № 1.

Таблица № 1

Форма для оценки показателей общей физической подготовленности

Контрольные упражнения	Квалификационный разряд					
	б/р	III юн	II юн	I юн	III р.	II р.
Прыжок в длину с места, см	11	11	10,5	9,9	9,4	8,9
Бег 60 м, сек	9,8	9,8	9,3	8,7	8,2	7,8
Бег 400 м, мин	1.19,0	1.19,0	1.13,4	1.07,6	1.02,5	58,0

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Материально-техническое оснащение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- барьер легкоатлетический – 20 шт.;

- гантели, вес 0,5; 1; 1,5; 2; 3; 4; 5 кг по 10 шт;
- конусы – 20 шт.;
- координационная лесенка – 4 шт.;
- мат гимнастический 10 шт.;
- медицинский мяч, вес 1, 2, 3, 4, 5 кг по 10 шт.;
- мячи баскетбольный – 2 шт.
- мяч футбольный – 2 шт.;
- рулетка 100 м - 1шт., 50 м – 2 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- скакалки - 16 шт.;
- эстафетные палочки – 4 шт.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. – М: Спорт, 2016 – 240 с.
2. Грецов Г. В., Яновский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика – М.: Академия, 2014. – 288 с.
3. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов– М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
4. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 464 с.
5. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 358 с.
6. Морозов В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки. – 2-е изд., стер. Учебно-методическое пособие/ В.О. Морозов – М.: Флинта, 2020. – 119 с.
7. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. – М.: Феникс, 2019. – 921 с.

7. ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ

1. ФГБУ «ФЦОМОФВ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://фцомовфв.рф/>

2. Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rusathletics.info/>
3. Sport.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [Sports.ru](https://sports.ru). Легкая атлетика
4. XCSPORT [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.xcsport.ru>
5. Весь спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://allsportinfo.ru>
6. Советский спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://sovsport.ru>

Календарный учебный график

№	Тема	Часы															
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	
1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Причины травм и их профилактика	2	1							1							
2	Общая физическая подготовка	10		1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	
3	Специальная физическая подготовка	12		1	1	1	1	2				1	1	1	1	2	
4	Техническая подготовка	12	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	
5	Тактическая подготовка	4	1						1		1		1				
6	Психологическая подготовка	4								2							2
7	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	4			1					1				1			1
8	Подвижные игры и другие виды спорта	10		1		1	1			1	2	1			1	1	1
9	Тестирование и контроль	2	1														1
	Всего:	60	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5