

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
«02» 09 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
по виду спорта «легкая атлетика»

на 2024 – 2025 учебный год

ГНП-1
год обучения - первый
минимальный возраст
обучающихся – 9 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
В.А.Кузьмин

2024 г.
с.Улёты

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
_____ А.А.Замальдинов
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
по виду спорта «легкая атлетика»

на 2024 – 2025 учебный год

ГНП-1
год обучения - первый
минимальный возраст
обучающихся – 9 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
В.А.Кузьмин

2024 г.
с.Улёты

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта легкая атлетика, утвержденной директором Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ от «03» 07. 2023г. № 30-од

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объемов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий Улётовский спорткомплекс;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) спортивный зал, уличная спортивная площадка, тренажерный зал ,Улётовский спорткомплекс, ;

1.	Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	Физкультурно-спортивная Образовательная программа начальной подготовки и спортивной специализации
2.	Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке: очная, в том числе с применением дистанционных технологий	<i>Форма организации</i> деятельности обучающихся групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия. <i>По типу занятия:</i> комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.
3.	Год обучения (группа)	1 год обучения ГНП (этап начальной подготовки)
4.	Цель на 2023-2024 учебный год	создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.
5.	Задачи	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов; - всестороннее гармоничное воспитание физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники и тактики легкой атлетики; - адаптация к соревновательной деятельности; - выявление перспективных юных легкоатлетов для дальнейших занятий легкой атлетикой.
6.	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	1 год обучения – 3 раза в неделю по 2+2+2 учебных часа. 1 учебный час – 60 минут.
7.	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники волейбольных приёмов, жестикуляции).

		3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.общеразвивающие упражнения 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые).
8.	Предполагаемые результаты:	- формирование двигательных умений и навыков - выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) для перехода на следующий этап подготовки, - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня внутришкольных соревнований;

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п\п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	
		Года обучения	
		1 год	
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)	
		6	
		Количество занятий в неделю	
		3	
		Количество часов в год	
		312	
		Общее количество занятий в год	
		156	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
		10-15	
	Распределение часов в % соотношении от годового количества часов		
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции			
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	234	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	
4	Техническая подготовка	47	
5	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	25	
6	Инструкторская и судейская практика	-	

и судейская практика													
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1				1				1				3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1				1							1	3
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов													312

Учебно-тематический план раздела «Теоретическая подготовка»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	До 1 года 7		
	Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила нахождения на спортивном объекте	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий легкой атлетикой.
	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	февраль	Значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Выдающиеся легкоатлеты.	0,5	март	Исторические справки. победы на международных соревнованиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника бега	1	май	Основные теоретические сведения о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

	Организация и проведение подвижных игр с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул.	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами легкой атлетики в на открытом воздухе; о подготовке мест (вместе с родителями); о правилах подвижных игр.
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта "легкая атлетика" и его развитие	0,5	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Правила вида спорта "легкая атлетика"	0,5	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника выполнения стартов в спринтерском и стайерском беге .	1	декабрь	Сведения о технике выполнения стартов. Тренировка старта в спринтерском беге.

Календарный план воспитательной работы для ГНП 1 года обучения*

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1	Режим питания и отдыха,	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) ;	
	Профилактика табакокурение,	Профилактические беседы	
1.2			
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года
4	Другое направление работы		
4.1	Работа с родителями	Анкетирование родителей. Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания	Сентябрь-октябрь
4.2	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	Походы в музей, на концерты, выставки.	
4.3	Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	
4.4	День открытых дверей.	Организованные посещения учебно-тренировочных занятий обучающимися общеобразовательной школы под руководством классных руководителей.	

План применения восстановительных средств и мероприятий ГНП -1

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий) 2. Гидропроцедуры: теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: кратковременная баня, баня с контрастными	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

	водными процедурами.	
--	----------------------	--

План участия в спортивных мероприятиях на 2024-2025 год.

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные	Первенство городского округа «Город Чита» пол легкой атлетике в закрытом помещении на призы Деда Мороза	январь
	Муниципальные		
	Региональные	Первенство СШ (ОРК) спортивного центра (г.Чита) по легкой атлетике (закрытие сезона)	март
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:	2	
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные	Личное Первенство Улётовского района по легкой атлетике среди школьников	февраль
	Муниципальные	Командное Первенство сельского поселения «Улётовское» по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных»	
		Личное Первенство сельского поселения «Улётовское» по легкоатлетическому кроссу, посвященное С.И.Титову	сентябрь
	Региональные	Первенство городского округа «Город Чита» по легкой атлетике (в закрытом помещении)	февраль
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:	4	
Основные	Муниципальные	Личное Первенство сельского поселения «Улётовское» по легкоатлетическому кроссу	апрель
		Первенство Забайкальского округа по легкоатлетическому кроссу	октябрь
	Региональные	Кубок Забайкальского края по трейлраннингу «Забайкальский снежный трейл Самопревосхождение»»	февраль
		Первенство Забайкальского края по легкоатлетическому кроссу	апрель
		Первенство Забайкальского края по легкой атлетике	май
	Межрегиональные,ПФО	Межрегиональные соревнования. Первенство Забайкальского края по горному бегу «вверх – вниз»	апрель
	Всероссийские	Кубок Зеленцовой по легкоатлетическому многоборью г.Улан-Удэ	июнь

Расписание занятий на 2024-2025 год

Вид спорта, дисциплина футбол

Этап обучения: очное

Год обучения ГНП -1

Наименование группы	День недели/ Время начала и конец занятия							Место проведения занятия
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	
ГНП- 1		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Спорткомплекс

План мероприятий на летний период

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	с.Улёты	июнь.	20 чел
Учебно-тренировочные занятия по расписанию	с.Улёты	Июль, август	ГНП1-12 чел
Спортивный лагерь	На выезде названия лагеря	Июль,август	
Участие в соревнованиях.	г.Чита	Июль,август	10 чел.
Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).			

Контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1.1 .	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4 .	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5 .	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7 .	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30