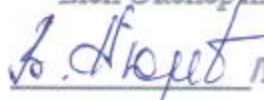




ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Егоров В.И. /

«15» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В. /

Протокол №6
«15» июня 2022 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(10-23 августа 2022 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

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

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Легкая атлетика» 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 по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", программам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП, отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. 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 20.08.2019 № 673, зарегистрировано в Минюсте России от 20.09.2019 г № 55992), 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.

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

Сроки проведения: 10-23 августа 2022 г.

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	Общая физическая подготовка	27
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	17
3	Восстановительные мероприятия	12
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
10 августа 2022 года (среда)			
Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	1 акад. час	Кросс, специальные беговые упражнения, гибкость	
11 августа 2022 года (четверг)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Медленный бег-30 мин ОФП гибкость	Скакалка, жгут. Гантели
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Кросс, Специальные беговые упражнения, Гибкость.	
12 августа 2022 года (пятница)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Медленный бег с интервальными работами. Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	жгут

Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Кросс, гибкость	
13 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Кросс-2-3 км, Специальные работы над техникой бега ОФП гибкость	Скакалка, жгут. Гантели
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	подвижные игры	мячи
14 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	отдых	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	отдых	
15 августа 2022 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Скоростная работа, работа над техникой бега	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Кросс, СБУ, ОФП	Скакалка, жгут. гантели
16 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	

Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Медленный бег-3-4 км, СБУ, СПУ, Скоростная работа, работа на технику бега	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	Кросс, гибкость	
17 августа 2022 года (среда)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Кросс, специальные беговые упражнения, гибкость	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Восстановительные мероприятия	2 академических часа	подвижные игры	мячи
18 августа 2022 года (четверг)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Интервальный бег-3-4 км, растяжка,	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	Кросс, СБУ, ОФП	Скакалка, жгут, гантели
19 августа 2022 года (пятница)			
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	Кросс, растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и	2 академических часа	Медленный бег с интервальными работами.	жгут

психологическая подготовка		Специальные прыжковые упражнения Гибкость.	
20 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Медленный бег-3-4 км, СБУ, СПУ, Скоростная работа, работа на технику бега	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Кросс, гибкость	
21 августа 2022 года (воскресенье)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	отдых	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	отдых	
22 августа 2022 года (понедельник)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Контрольные старты на отрезки	
23 августа 2022 года (вторник)			
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 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 или 5 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 23 августа 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Аринослова Т.К. – МСМК РФ, заслуженный тренер РС (Я), старший тренер сборной команды РС (Я) по легкой атлетике
2. 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" ABC-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.