

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

« 31 августа » 20 17 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

/И.В.Назарова/

от « 04 » сентября 20 17 года



**Рабочая программа:**  
**«Легкая атлетика»**

Тренер-преподаватель: Петрова И. С.

Этап подготовки: УТ2

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Содержание .....	2
Пояснительная записка .....	3
1. Нормативная часть .....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы. ....	3
1.3 Формы занятий .....	4
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	5
2. Учебно-тематический план .....	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	6
2.2 Основные задачи .....	6
3. Содержание Программы.....	8
3.1 Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	10
3.3. Избранный вид спорта.....	11
3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....	14
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТ ( 2 года обучения ) .....	16
4.1 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	17
5. Перечень информационного обеспечения.....	17

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по легкой атлетике (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### **1.1 Критерии комплектования учебных групп**

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Тренировочный этап				
2-й	12-14	10	12	3-2 юн

#### **1.2 Режим тренировочной работы.**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

#### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45	

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта на основании углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные			11-16		
Отборочные			2-4		
Основные			1-3		

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и

восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

## **2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы**

Из расчета 46 недель

Таблица 4

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Годовой объем учебного плана (в ак. часах)</b>
УТ2	2	526

## **2.2 Основные задачи**

1. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
2. Обучение технике.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Развитие и совершенствование физических качеств.
5. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
6. Развитие функциональной подготовленности.
7. Воспитание специальных психических качеств.
8. Приобретение соревновательного опыта.

### Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (3-й год обучения)

Таблица 5

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>Виды подготовки</b>														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2		17
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	29	32	28	32	21	27	29	32	24	25	21		300
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	8	8	6	6	6	6	6	6	6	9	7		74
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10	10	9	13	12	12	13	10	14	13	4		120
5	Участие в соревнованиях			3						3				6
6	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль			2						2				4
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся											22	50	72
9	Сдача контрольных нормативов	3						2						5
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		52	52	50	52	40	46	52	50	50	48	34		526

### **3. Содержание Программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;



- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области техникой и психологической подготовки:
- освоение основ технических действий по избранному виду спорта;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе соревнований.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической

стенке. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; Спортивные игры: баскетбол, волейбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

### **3.3. Избранный вид спорта**

#### **Спортивная ходьба**

Спортивная ходьба относится к видам выносливости, по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной и достигает 10-16 км/час.

Олимпийские виды: у мужчин 20 км и 50 км, у женщин 20 км ( 50 км впервые на чемпионате мира в 2017 году в Лондоне ). Юниорские дистанции 10 000 м у юношей и девушек. А также отборочные дистанции 5000 м, 3000 м и детские 2000 м и 1000 м . Разряды присваиваются начиная с дистанции 3000 м. Стиль ходьбы оценивает судейская бригада по правилам IAAF.

### **3.4. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники и тактики.**

Дальнейшее изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанций в 2-3 раза длиннее соревновательной, ускорения на коротких отрезках, темповая ходьба, переменная ходьба, ходьба переменная с бегом. Специальные «ходовые» упражнения, имитационные упражнения, целостное и расчлененное выполнение отдельных фаз ходьбы. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка движения рук, ног и положения тела во время ходьбы. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

#### **Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и соревнования. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Возрастные группы. Правила соревнований по легкой атлетике, в том числе правила по спортивной ходьбе. Правила судейства в легкой атлетике, в том числе в спортивной ходьбе. Условия регистрации рекордов и выполнения разрядных нормативов. соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов.

#### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Контроль над техникой спортивной ходьбы в соревновательном периоде. Причины возникновения ошибок в технике спортивной ходьбы и в тактике во время соревнований.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

**Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

**Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной личности. Управление психическим состоянием.

### **Навыки проявления психических качеств, необходимых в соревнованиях.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

### **3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;

- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 6

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	

5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

**Судейская и инструкторская подготовка** спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТ ( 2 года обучения )**

Прыжок в длину с места:	ЮНОШИ - не менее 160 см
	ДЕВУШКИ - не менее 150 см
Ходьба 1000 м :	ЮНОШИ - не более 5 мин. 50 с
	ДЕВУШКИ - не более 6 мин. 00 с
Бег 1000 м :	ЮНОШИ - не более 4 мин. 20 с
	ДЕВУШКИ - не более 4 мин. 40 с



Бег 500 м :	ЮНОШИ - не более 2 мин 15 с
	ДЕВУШКИ - не более 2 мин 30 с

Спортивный разряд - Третий юношеский спортивный разряд

#### **4.1 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

#### **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 06.06.2013 №28699)

4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

5. Всероссийский реестр видов спорта

6. Единая всероссийская спортивная классификация

7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.