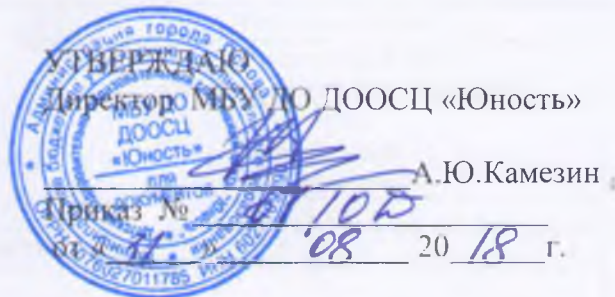


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принято
на заседании педагогического совета
от « 31 » 08 20 18 г.
Протокол № 6



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Группа тренировочного этапа
(этапа углублённой специализации)
Год обучения 4
Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации программы 1 год
Педагог дополнительного образования
Клементёнок Галена Сергеевна

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лёгкая атлетика»
на 44 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Этап углублённой специализации	
		4 год	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):		
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка</i> <i>+ зачеты ТМФК и С</i>		39
1.2	Физическая подготовка		235
	<i>Общая физическая подготовка</i>		79
	<i>Специальная физическая подготовка</i>		156
1.3	Избранный вид спорта		423
	<i>- техническая подготовка</i>		369
	<i>- тактическая подготовка</i>		
	<i>- участие в соревнованиях</i>		20
	<i>- контрольные испытания, (КПН)</i>		6
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>		8
	<i>- психологическая подготовка</i>		10
	<i>- восстановительные мероприятия</i>		по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря)
	<i>- воспитательная работа</i>		10
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры		63
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>		23
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год		783
	Кол-во часов в неделю		18
	Кол-во занятий в неделю		6
	Продолжительность занятия (час)		3
	Общее количество дней в год		261
2.	Показат. сорев. деят.	- контрольные	17
		- отборочные	5
		- основные	4
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)	
4.	Медицинское обследование	справка	
5.	Промежуточная аттестация	2	
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы	

**Соотношение объёма учебно-тренировочного процесса по разделам обучения на
тренировочном этапе, этапе углублённой специализации
на 2018-2019 учебный год**

Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Этап углублённой специализации	
	4 год	
	Часы	%
Общее количество часов в год, из расчёта 44 недель, что составляет 88% оптимального объёма тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	783	100
Количество часов в неделю	18	
Теоретическая подготовка	39	5
Общая физическая и специальная подготовка	235	30
Избранный вид спорта	423	54
Другие виды спорта и подвижные игры	63	8
Самостоятельная работа	23	3
Всего	783	100

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа
Этап углублённой специализации 4-го года обучения
Педагог дополнительного образования Клементёнок Галина Сергеевна
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Месяцы												ВСЕГО	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка + зачеты ТМФК и С</i>	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	-	3	39	
1.2	Физическая подготовка	25	24	19	22	20	19	21	23	24	20	-	18	235	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	7	8	8	5	6	8	8	8	7	-	8	79	
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	19	17	11	14	15	13	13	15	16	13	-	10	156	
1.3	Избранный вид спорта	40	45	40	43	30	37	38	42	41	40	-	27	423	
	<i>- техническая подготовка, - тактическая подготовка;</i>	34	39	35	38	25	32	33	37	35	34	-	27	369	
	<i>- участие в соревнованиях,</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20	
	<i>- контрольные испытания, (КПН)</i>	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	6	
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>	2		1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8	
	<i>-психологическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10	
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану													
	<i>- воспитательная работа</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10	
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	6	7	6	6	4	6	6	6	6	6	-	4	63	
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	-	2	3	-	4	-	6	3	-	3	-	2	23	
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год	75	81	72	75	60	66	75	78	75	72	-	54	783	
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	18	-	
	Кол-во занятий в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	-	
	Продолжительность занятия (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	-	
	Кол-во дней в месяц (год)	25	27	24	25	20	22	25	26	25	24	-	18	261	
2.	Показат. сорев. деят.	- контрольные	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	-	2	17
		- отборочные	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	5
		- основные	-	-	-	1	1	-	-	-	1	1	-	-	4
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учетом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)													
4.	Медицинское обследование	Справка от врача													
5.	Промежуточная аттестация									2				3	
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы													

Формы аттестации и контроля учебно-тренировочного процесса.

Важным достижением в учебно-тренировочном процессе последних лет является переход от эмпирического построения к управлению этим сложным и многообразным процессом. Главным средством управления занятия является контроль вида деятельности, включающей в себя сбор информации, её анализ и принятие управленческого решения. Организация учебно-тренировочного процесса неразрывно связана с постоянным анализом трех основных составляющих спортивного совершенствования обучающихся:

- соревновательной деятельности,
- динамики состояния,
- содержания и структуры учебно-тренировочного процесса.

Важнейшими условиями оптимального управления учебно-тренировочного процесса является комплексность, всесторонность и объективность используемой оценки. Организация контроля, базирующаяся на этих условиях, должна включать в одноразовые обследования данные, отражающие различные стороны подготовленности с помощью разнородных (педагогических, функциональных, психологических, технических и т. п.) и разно уровневых показателей. Это время пробегания 30-и или 60 метровой дистанции, время простой реакции, индекс напряжения сердечно-сосудистой системы, частота сердечных сокращений, величина артериального давления, результаты тестирования систем организма и т.п.

Названные критерии должны обязательно увязываться с временным отрезком исследований (разновидности контроля — этапный, текущий, оперативный) и рабочим режимом (покой, занятие, соревнование и т.д.).

Таким образом, под комплексным контролем следует понимать совместную реализацию этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследований обучающихся на основе всесторонней оценки их технической, функциональной, подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Этапный контроль. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса неразрывно связана с оценкой динамики подготовленности обучающихся, которую необходимо осуществлять с учетом всех сторон — физической, технической, функциональной, психологической. Данное положение является основой индивидуального управления процессом подготовки и осуществляется с помощью средств и методов этапного контроля. Совершенствование средств и методов этапного контроля позволяет определить основные направления процесса подготовки и оценить его результативность за относительно длительный промежуток времени (мезоцикл, период подготовки).

Перспективными являются два основных подхода. Первый основан на сопоставлении данных обследуемого обучающегося с показателями спортсменов более высокой квалификации, включая, если имеется возможность, сильнейших спортсменов мира. Второй подход имеет в виду использование метода индивидуальных характеристик, ориентируясь на групповые модельные характеристики. Это объясняется тем, что, во-первых, средние значения контрольных показателей отличаются достаточно большой дисперсией, во-вторых, к достижению средних результатов в тех или иных контрольных упражнениях можно прийти множеством различных путей. Поэтому ориентация только на «средние» значения показателей модельных характеристик может не дать положительного эффекта применительно к подготовке отдельных сильнейших спортсменов. Практический опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов свидетельствует, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса предполагает использование своеобразных оригинальных методик, направленных на учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Текущий контроль. Предметом текущего педагогического контроля является оценка повседневных изменений различных систем организма обучающихся, связанных с особенностями их реакции на различные по объему, интенсивности и направленности тренировочные нагрузки, включаемые в рамки малых циклов занятия. Применение этой разновидности контроля предусматривает рационализацию планирования учебно-тренировочных нагрузок в днях микроцикла с учетом функционального состояния организма, позволяет оптимизировать предсоревновательную подготовку, дифференцировать учебно-тренировочные нагрузки по

величине (большие, средние, малые) на основе реальных функциональных сдвигов.

Оперативный контроль. Управление двигательной деятельностью спортсмена и её регламентация непосредственно в процессе выполнения конкретных учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе оперативного контроля. Важным элементом его следует считать оценку состояния спортсмена с точки зрения соответствия конкретным задачам предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. На основании определения предрабочего состояния становится возможным, во-первых, прогнозировать результативность выполнения учебно-тренировочного задания и, во-вторых, корректировать либо само задание, либо требования к обучающемуся. При этом следует иметь в виду, что квалифицированные спортсмены достаточно точно определяют соответствие их состояния, тренированности и степень восстановленности организма стоящим перед ними задачам.

В целом оперативный контроль, учитывающий воздействие отдельных упражнений и их комплексов в учебно-тренировочном занятии, предполагается внедрять в практику путем разработки групповых и индивидуальных моделей реакции обучающихся на различные по объему, интенсивности и направленности учебно-тренировочные нагрузки. Для решения этих вопросов необходимо накопление материалов, характеризующих реакции организма обучающихся на общепринятые учебно-тренировочные нагрузки и позволяющих установить функциональные сдвиги занимающихся в момент выполнения этих нагрузок. Следует иметь в виду и то обстоятельство, что, несмотря на кажущуюся простоту реализации оперативного контроля, это направление остается наименее разработанным (В.М. Карлышев, 1989г.).

Наиболее изменчивым и подвижным является функциональное состояние обучающегося. Оно зависит от ситуации, личностных особенностей, реакции окружающих, в конечном счете, от состояния адаптационного процесса. Это многоаспектное явление и качественная его диагностика существенно влияет на принятие решений при управлении учебно-тренировочным процессом. Часто педагоги, имеющие большой профессиональный опыт достаточно объективно анализируют информацию о состоянии обучающегося, так как знают его особенности поведения в различных состояниях. Но эта способность педагога вырабатывается многими годами работы. Начинать педагогическую деятельность можно достичь таких результатов интерпретации значительно быстрее.

Следует учитывать, что степень сложности и значимости ситуации для обучающегося (занятие, соревнование) пропорциональна яркости красок его состояния, полноте его проявления и тем менее он способен к само регуляции. Соревновательная деятельность усугубляет ситуацию и усиливает роль психологического компонента состояния, который существенно влияет на деятельность и поведение спортсмена. Эффективность занятия, спортивного выступления зависит от многих составляющих и, прежде всего, от состояния обучающегося. Для оценки его готовности важно использовать систему контроля, с помощью которой возможно целенаправленное и эффективное управление психическим состоянием и деятельностью обучающегося. Для этого необходимо оценить несколько компонентов этого состояния:

- осознаваемый (как обучающийся осознает себя и свою способность управлять собой);
- вегетативный (эмоциональный уровень);
- функциональный (на каком уровне работают ведущие системы организма);
- двигательный (на каком уровне находятся ощущения и качества движений);
- регуляционный (волевой, регуляционный и целевой компонент).

Осознаваемый компонент состояния — оценивается субъективными оценками обучающегося своего самочувствия, настроения, активности, желания заниматься или выступать, удовлетворенности учебно-тренировочным процессом, ясности цели и т.п. исходя из 10 баллов или 100%. Показатели менее 70% перед соревнованиями должны насторожить педагога, так как отражают недостаточный настрой обучающегося или говорят о его апатии.

Вегетативный компонент состояния — можно оценить с помощью биопотенциометрии, оценки электрокожного сопротивления, кожногальванического рефлекса и критической частоты мелькания. В зависимости от эмоционального состояния обучающегося педагог предусматривает особенности разминки, его настраивания на работу, специфику включения его в игру и т.п.

Функциональный компонент может оцениваться множеством методов доступных педагогу (пульсометрия и измерение артериального давления, функциональные пробы). Оценка тонуса мышц с использованием миотонометра, позволяющего оценить степень расслабления и напряжения мышц, даёт информацию о степени готовности мышц к работе.

Двигательный компонент состояния наиболее информативен в плане готовности организма к деятельности. Для этого можно использовать методы динамометрии, кинематометрию, оценку простой и сложной реакции на движущийся объект, теппинг-тест. Результаты двигательных тестов отражают особенности возможностей обучающегося, саморегуляции движений и действий, а также установки и степень контроля своих действий.

Регуляционный компонент состояния можно отследить по различным дифференцировкам в двигательных тестах в изменяющихся условиях или меняющихся установках. Комплексная оценка всех компонентов позволяет педагогу определиться в особенностях подготовки обучающегося, принять оптимальное решение о коррекции либо состояния, либо стоящих перед ним задач, выбрать наилучший режим деятельности, необходимые средства и методы восстановления.