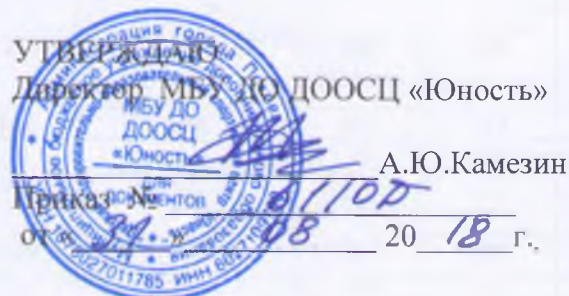


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

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  
(этап углублённой специализации)  
Год обучения 2  
Возраст обучающихся 10-15 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Педагог дополнительного образования  
Варламова Людмила Сергеевна

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
					Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации			
		1 год	2 год	3 год		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям ( час.):								
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b> <i>- теоретическая подготовка + зачеты ТМФК и С</i>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	
1.2	<b>Физическая подготовка</b>	<b>93</b>	<b>120</b>	<b>113</b>	<b>158</b>	<b>181</b>	<b>212</b>	<b>238</b>	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	75	85	70	63	55	60	60	
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	18	35	43	95	126	152	178	
1.3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>116</b>	<b>158</b>	<b>169</b>	<b>264</b>	<b>321</b>	<b>387</b>	<b>428</b>	
	<i>- техническая подготовка</i>	96	132	143	225	281	331	372	
	<i>- тактическая подготовка</i>								
	<i>- участие в соревнованиях</i>	14	14	14	20	20	20	20	
	<i>- контрольные испытания, (КПН)</i>	2	4	4	5	6	6	6	
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>	-	-	-	6	6	10	10	
	<i>-психологическая подготовка</i>	2	4	4	4	4	10	10	
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря)							
	<i>- воспитательная работа</i>	2	4	4	4	4	10	10	
1.4	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год	264	352	352	528	616	704	792	
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	
	Кол-во занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	6	
	Продолжительность занятия (час)	2	2	2	3	3,2	3,2	3	
	Общее количество дней в год	132.126	176	173.174	174	217	218	262	
2.	Показат. сорев. деят.	- контрольные	5-9	8-12	8-12	11-16	11-16	14-21	14-21
		- отборочные	-	1-2	1-2	2-4	2-4	2-5	2-5
		- основные	-	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	2-4
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	справка	справка	справка	справка	справка	справка	
5.	Промежуточная аттестация	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы							

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения  
на этапах подготовки на 2018 – 2019 учебный год**

Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки													
	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
							Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации			
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год	
	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%
Общее количество часов в год, из расчета 44 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	264	100	352	100	352	100	528	100	616	100	704	100	792	100
Количество часов в неделю	6		8		8		12		14		16		18	
Теоретическая подготовка	12	5	22	6	22	6	32	6	38	6	35	5	40	5
Общая физическая и специальная подготовка	93	35	120	34	113	32	158	30	181	30	212	30	238	30
Избранный вид спорта	116	44	158	45	169	48	264	50	321	52	387	55	428	54
Другие виды спорта и подвижные игры	40	15	49	14	45	13	63	12	63	10	56	8	63	8
Самостоятельная работа	3	1	3	1	3	1	11	2	13	2	14	2	23	3
<b>Всего</b>	<b>264</b>	<b>100</b>	<b>352</b>	<b>100</b>	<b>352</b>	<b>100</b>	<b>528</b>	<b>100</b>	<b>616</b>	<b>100</b>	<b>704</b>	<b>100</b>	<b>792</b>	<b>100</b>

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа  
Этап углублённой специализации 2-го года обучения  
Педагог дополнительного образования Варламова Людмила 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	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b> - теоретическая подготовка + зачеты ТМФК и С	3	3	2	2	3	2	3	5	4	-	3	6	36	
1.2	<b>Физическая подготовка</b>	20	18	16	16	13	16	15	15	17	-	10	26	182	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	5	4	4	4	6	6	5	6	-	6	15	67	
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	14	13	12	12	9	10	9	10	11	-	4	11	115	
1.3	<b>Избранный вид спорта</b>	26	35	34	35	22	29	30	33	32	-	17	23	316	
	- техническая подготовка, - тактическая подготовка:	24	33	32	30	19	25	25	30	25	-	16	18	277	
	- участие в соревнованиях,	-	1	1	3	2	3	2	2	3	-	-	2	19	
	- контрольные испытания, (КПН)	1	-	-	1	-	-	2	-	2	-	-	-	6	
	- инструкторская и судейская практика:	-	-	-	-	-	-	1	-	2	-	-	3	6	
	- психологическая подготовка	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	4	
	- восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану													
	- воспитательная работа	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	4
1.4	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	7	8	7	6	4	5	5	6	6	-	3	4	61	
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	-	5	1	-	3	-	-	-	3	12	
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год	59	61	59	61	48	53	59	58	56	-	33	62	607	
	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	14	14	-	
	Кол-во занятий в неделю	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	
	Продолжительность занятия (час)	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	-	3,2	3,2	-	
	Кол-во дней в месяц (год)	20	23	21	21	17	19	19	22	21	-	12	22	217	
2	Показат. сорев. деят.	- контрольные	2	-	2	-	2	-	2	2	-	-	-	2	12
		- отборочные	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	4
		- основные	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
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					
6	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы												7	

## **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 занятиями 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 разноуровневых 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. Вторым подходом является 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 пред рабочего 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. Начиная 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.