

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»
(МБУ ДО «СШ по видам единоборств»)

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБУ ДО «СШ по видам единоборств»

от « 30 » 08 20 24 г.

№ 1

Утверждено

приказом директора

МБУ ДО «СШ по видам
единоборств»

от « 30 » 08 20 24 г.

№ 01-04-109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
ЛИН дисциплина лёгкая атлетика

Для группы

НП 3

Срок обучения – 1 год

Разработчик – тренер-преподаватель

Соколова О.В.



Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика.

По итогам контрольно-переводных нормативов и итогам соревновательной деятельности 2023-2024 учебного года в группу зачислено 11 человек. Из них проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7 человек. В группе 7 девушек и 4 юношей.

Результатом реализации программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Режим тренировочной работы	НП -3
Минимальный возраст для зачисления на этап	9 лет
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	5
Общее количество часов в год	468
Количество недель тренировочного процесса в год	52
Общее количество тренировок в год	260

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	НП -3
Контрольные	4
Отборочные	-
Основные	-

План-график распределения часов

№ п/п	Разделы	Часы
1	ОФП	277
2	СФП	78
3	Техническая подготовка	69
4	Тактическая подготовка	14
5	Психологическая подготовка	5
6	Теоретическая подготовка	5
7	Спортивные соревнования	6
8	Интегральная подготовка	7
9	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7
Итого часов/год:		468

План спортивных мероприятий

№	Название соревнований	Дата	Место проведения
1	Городские соревнования по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика «День спринтера»	сентябрь	Лесосибирск
2	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина кросс	Сентябрь-октябрь	Тамбов
3	Чемпионат и первенство города Лесосибирска по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	ноябрь	Лесосибирск
4	Чемпионат и первенство Красноярского края по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	декабрь	Красноярск
5	Городские соревнования по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	январь	Лесосибирск
6	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	февраль	Саранск
7	Чемпионат и первенство города Лесосибирска по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	апрель	Лесосибирск
8	Чемпионат и первенство Красноярского края по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	май	Красноярск
9	Спартакиада инвалидов Красноярского края «Спорт без границ среди ЛИН»	май	Красноярск
10	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	июнь	Саранск
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
25			

Структура годичного цикла подготовки

Периоды подготовки ¹	переходный		Подготовительный				С	Перех.		Подготовительный			С	Переходный									
Этапы подготовки ²	П	ОП		СП		С	СП		С	П	ОП	СП		С	СП	С	П	СП	ОП				
Характерные мезоциклы ³	В	Б		КП	ПС	С	В	Б КП ПС С		В Вт		Б	КП ПС		С	В С		ПС	С	В		Б	
Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август				

¹ – Периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

² – Этапы подготовки: общеподготовительный, специально-подготовительный; соревновательный, переходный.

³ – Характерные мезоциклы: восстановительный, втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный.

План воспитательной работы (возможны дополнения)

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся.	Общешкольная конференция-Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь-октябрь
2	Обучение этикету (поведение в обществе на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера	
3	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
4	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и тд).	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	май
5	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма. Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время для обеспечения непрерывности освоения образовательных программ и спортивной подготовки.	Родительские собрания «формирование антидопинговой культуры», эстафеты, квесты, оформление стендов, брошюр, памяток для родителей, организация встреч с представителями антидопинговых агентств.	В течение года
		Работа в оздоровительных, спортивных лагерях, тренировочных сборах.	Июнь-август
		Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	В течение года
		Мероприятия, посвященные 23 февраля – Дню защитника отечества» (квест).	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
6	Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера в процессе многолетней работы с обучающимися, которые проявляются в экстремальных условиях и спортивных соревнованиях	Проведение спортивно-массовых мероприятий согласно Календаря спортивных мероприятий МБУ ДО «СШ по видам единоборств»	В течение года

Система контроля

Педагогический контроль

Важным звеном управления подготовкой занимающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной

направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных самбистов.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию физической культуры и спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата.

Формы контроля

Виды контроля	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	август
Текущие контрольные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Переводные контрольные нормативы									+	
Контрольные прикидки			+		+			+		+

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная борьба»;
- общие знания об истории спортивной борьбы, ее теоретических основ и терминологии, основ личной и общественной гигиены и антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Врачебный контроль

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ¹, все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Медицинское мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	Антропометрия; оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности; проведение электрокардиографии; проведение функциональных нагрузочных проб;	Допуск врача к занятиям спортом

¹Приказ Министерства России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, Желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях

	выявление заболеваний.	
Первичная медико-санитарная помощь	-профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом; -оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом;	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник учреждения с врачом спортивной медицины
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно-тренировочного процесса или соревнований
Санитарно-просветительская работа	Провести беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. Пульсометрия; Хронометрия.	медицинский работник (в форме беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и тд. С применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»
(МБУ ДО «СШ по видам единоборств»)

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБУ ДО «СШ по видам единоборств»

от « 30 » 08 2024 г.

№ 1

Утверждено

приказом директора

МБУ ДО «СШ по видам
единоборств»

от « 30 » 08 2024 г.

№ 01-07-109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
ЛИН дисциплина лёгкая атлетика

Для группы

ТГ 4

Срок обучения – 1 год

Разработчик – тренер-преподаватель

Соколова О.В.



Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика.

По итогам контрольно-переводных нормативов и итогам соревновательной деятельности 2023-2024 учебного года в группу зачислено 7 человек. Из них проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7 человек. В группе 5 девушек и 2 юношей.

Результатом реализации программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Режим тренировочной работы	ТГ -4
Минимальный возраст для зачисления на этап	11 лет
Количество часов в неделю	16
Количество тренировок в неделю	6
Общее количество часов в год	832
Количество недель тренировочного процесса в год	52
Общее количество тренировок в год	312

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	ТГ-4
Контрольные	5
Отборочные	4
Основные	2

План-график распределения часов

№ п/п	Разделы	Часы
1	ОФП	393
2	СФП	158
3	Техническая подготовка	145
4	Тактическая подготовка	24
5	Психологическая подготовка	23
6	Теоретическая подготовка	21
7	Спортивные соревнования	23
8	Интегральная подготовка	24
9	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21
Итого часов/год:		832

План спортивных мероприятий

№	Название соревнований	Дата	Место проведения
1	Городские соревнования по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика «День спринтера»	сентябрь	Лесосибирск
2	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина кросс	Сентябрь-октябрь	Тамбов
3	Чемпионат и первенство города Лесосибирска по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	ноябрь	Лесосибирск
4	Чемпионат и первенство Красноярского края по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	декабрь	Красноярск
5	Городские соревнования по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	январь	Лесосибирск
6	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	февраль	Саранск
7	Чемпионат и первенство города Лесосибирска по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	апрель	Лесосибирск
8	Чемпионат и первенство Красноярского края по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	май	Красноярск
9	Спартакиада инвалидов Красноярского края «Спорт без границ среди ЛИН»	май	Красноярск
10	Чемпионат и первенство России по спорту ЛИН, дисциплина лёгкая атлетика	июнь	Саранск
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
25			

Структура годичного цикла подготовки

Периоды подготовки ¹	переходный		Подготовительный				С	Перех.		Подготовительный			С	Переходный									
Этапы подготовки ²	П	ОП		СП		С	СП		С	П	ОП	СП		С	СП	С	П	СП	ОП				
Характерные мезоциклы ³	В	Б		КП	ПС	С	В	Б КП ПС С		В Вт		Б	КП ПС		С	В С		ПС	С	В		Б	
Месяц	сентябрь		октябрь	ноябрь	декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		

¹ – Периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

² – Этапы подготовки: общеподготовительный, специально-подготовительный; соревновательный, переходный.

³ – Характерные мезоциклы: восстановительный, втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся.	Общешкольная конференция-Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь-октябрь
2	Обучение этикету (поведение в обществе на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера	
3	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
4	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и тд).	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	май
5	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма. Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время для обеспечения непрерывности освоения образовательных программ и спортивной подготовки.	Родительские собрания «формирование антидопинговой культуры», эстафеты, квесты, оформление стендов, брошюр, памяток для родителей, организация встреч с представителями антидопинговых агентств.	В течение года
		Работа в оздоровительных, спортивных лагерях, тренировочных сборах.	Июнь-август
		Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	В течение года
		Мероприятия, посвященные 23 февраля – Дню защитника отечества» (квест).	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
6	Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера в процессе многолетней работы с обучающимися, которые проявляются в экстремальных условиях и спортивных соревнованиях	Проведение спортивно-массовых мероприятий согласно Календаря спортивных мероприятий МБУ ДО «СШ по видам единоборств»	В течение года

Система контроля

Педагогический контроль

Важным звеном управления подготовкой занимающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной

направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных самбистов.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию физической культуры и спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата.

Формы контроля

Виды контроля	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	август
Текущие контрольные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Переводные контрольные нормативы									+	
Контрольные прикидки			+		+			+		+

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная борьба»;
- общие знания об истории спортивной борьбы, ее теоретических основ и терминологии, основ личной и общественной гигиены и антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Врачебный контроль

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ¹, все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Медицинское мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	Антропометрия; оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности; проведение электрокардиографии; проведение функциональных нагрузочных проб;	Допуск врача к занятиям спортом

¹Приказ Министерства России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, Желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях

	выявление заболеваний.	
Первичная медико-санитарная помощь	-профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом; -оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом;	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник учреждения с врачом спортивной медицины
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно-тренировочного процесса или соревнований
Санитарно-просветительская работа	Провести беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. Пульсометрия; Хронометрия.	медицинский работник (в форме беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и тд. С применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования

