

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании
педагогического совета «ДЮСШ №2»
протокол №1 от 30.08.2024 г.



Утверждаю
Директор «ДЮСШ №2»
С.И. Двоеглазов
Приказ № 43 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ШИПОВКА ЮНЫХ»

Приложение
к дополнительной, общеразвивающей программе по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы первого года обучения.

Составитель:
Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике
Вавина Ирина Геннадьевна

Филнал г. Советск

г. Советск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**ШИПОВКА ЮНЫХ**» разработана на 2024-2025 учебный год в соответствии: с Федеральным законом от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Ред. От 26.07.2019г.).

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г. №62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения.

Основным приоритетом МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы №2» является сохранения условий для решения главной цели – сделать спорт массовым и доступным большому числу детей.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- обучающие: изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по лёгкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий; обучение умению анализировать свои выступления.
 - воспитательные: подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высокими бойцовскими качествами спортсменов;
 - развивающие: повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности;
- развитие стойкого интереса к дальнейшему продолжению занятий лёгкой атлетикой.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Подготовка спортсменов высокой квалификации.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

Занимающийся по данной программе:

должен знать:

- физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетики;
 - функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования инвентаря и оборудования.
- технику:

- высокого старта;
 - низкого старта и стартового разбега;
 - финиша;
 - бега по прямой и виражу;
 - входа в вираж и выход с виража;
 - пробегание дистанции в целом;
 - эстафетного бега на разных этапах;
 - прыжка в длину с разбега выбранным способом.
- должен приобрести навыки:
- бега с низкого старта на 100м.; 200м.;
 - бега с высокого старта на 600м; 800м.;1000 м.; 1500м.; 3000м.
 - прыжка в длину с разбега;
 - метание снаряда ВФЛА;
 - метания копья;
 - приобретение опыта выступления на соревнованиях.
- выполнить:
- нормативные требования;
 - спортивный разряд.

Выполнение нормативных требований. Выполнение спортивного разряда.

Годовой учебный план и график распределения учебных часов по лёгкой атлетике

| | |
|--|--|
| Уровень сложности рабочей программы | Базовый |
| Адрес, по которому реализуется программа | г. Советск ул. Энергетиков д. 60 |
| Возраст обучающихся группы | 10 -17 лет |
| Направленность программы | Физкультурно - спортивная |
| Наличие медицинского заключения | Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий спортом |
| Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья | Не адаптирована |
| Нормативный срок обучения по программе | 5 лет |
| Режим работы в соответствии с расписанием | Вторник 15.00 -17.15 Среда: 17.45 – 20.00 Суббота: 13.45 -16.00 Воскресенье 12.00-14.15 |
| ФИО педагога | Вавина Ирина Геннадьевна |
| Квалификационная категория | Высшая |
| Форма обучения | Очная |
| Применение дистанционных технологий | Не применяется |
| Форма организации образовательной деятельности | Групповая |
| Количество обучающихся в группе | 14 |

