

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

Рабочая программа
спортивной секции
«Легкая атлетика»

Омутнинск
2020 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 09.09.2020 г.,
протокол № 2
Педагог-организатор

Патракова О.И. Патракова О.И.

Утверждаю
Приказом от 26.10.2020 г.
№ 75
Директор колледжа

Л.И. Лыскова



Рабочая программа

Спортивной секции «Легкая атлетика»

Автор: Кротов Александр Михайлович, руководитель спортивной секции «Легкая атлетика» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Рецензенты:

I. Пояснительная записка.

Программа секции «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 144 часа в год (4 часа в неделю). Рабочая программа по легкой атлетике предназначена для спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям легкой атлетикой, а также на повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности,
- укрепление здоровья,
- приобретение высоких нравственных качеств.

1.1. Направленность

Направленность программы легкоатлетической секции предусматривает, прежде всего, повышение уровня разносторонней

физической подготовленности учащихся, а также расширение и углубление объема легкоатлетических навыков и умений.

1.2. Актуальность

В процессе занятий легкой атлетикой, в основе которой лежит бег, оказывается всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику.

1.3. Цели и задачи программы

Главная цель – содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

1.4. Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 45 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в спортивных соревнованиях.

1.5. Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- динамика прироста показателей физической подготовленности.

Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.

1.6. Формы подведения итогов реализации программы.

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов)

II. Содержание программы.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Выбор места проведения занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от места проведения. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, ранах, растяжениях, переломах.

2. Основы техники бега, прыжков. На первом этапе стоит задача создания у занимающихся правильного представления о технике бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль рук при беге. Техника прохождения поворотов. В прыжках, так же как в других видах прыжков, выделяются фазы разбега, отталкивания, полета и приземления.

3. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.

Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

4. Правила соревнований.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.
Система зачета в соревнованиях.

Практическая подготовка.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на правильность выполнения элементов техники бега. Обращается внимание на правильность выполнения элементов техники бега в следующем порядке: положение туловища; отталкивание, постановка стоп; работа голени; маховые движения при выносе ноги; работа рук; несение головы.

III. Календарно-тематическое планирование.

| № | Содержание занятия | Часы | Дата |
|---|---|------|------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. | 2 | 09.09.2020 |
| 2 | Легкоатлетическая разминка. Развитие гибкости. | 2 | 13.09.2020 |
| 3 | ОФП – подвижные игры | 2 | 16.09.2020 |
| 4 | Гигиена спортсмена и закаливание. Техника метания гранаты. | 2 | 20.09.2020 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 5 | Техника спортивной ходьбы. Круговая тренировка. | 2 | 23.09.2020 |
| 6 | Кросс в сочетании с ходьбой 800м. | 2 | 27.09.2020 |
| 7 | Бег «под гору». Бег «на гору». | 2 | 30.09.2020 |
| 8 | Экспресс-тесты. | 2 | 04.10.2020 |
| 9 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура, как основа ЗОЖ | 2 | 07.10.2020 |
| 10 | Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. | 2 | 11.10.2020 |
| 11 | Бег с ускорением. Повторный бег. | 2 | 14.10.2020 |
| 12 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | 2 | 18.10.2020 |
| 13 | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции 30м; 60м; 100м. | 2 | 21.10.2020 |
| 14 | Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега. | 2 | 25.10.2020 |
| 15 | Техника эстафетного бега 4х400м и 4х100м | 2 | 28.10.2020 |
| 16 | Техника спортивной ходьбы. Офф-подвижные игры. | 2 | 01.11.2020 |
| 17 | Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60,100м. | 2 | 04.11.2020 |
| 18 | Бег на средние дистанции 300м; 400м; 500м. | 2 | 08.11.2020 |
| 19 | Гигиена спортсмена и закаливание. Челночный бег 3х10м; 6х10. | 2 | 11.11.2020 |
| 20 | Повторный бег 2х60м. Равномерный бег 1000м.; 1200м. | 2 | 15.11.2020 |
| 21 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800. Технике эстафетного бега. | 2 | 18.11.2020 |
| 22 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м. | 2 | 22.11.2020 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 23 | Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты. | 2 | 25.11.2020 |
| 24 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры | 2 | 29.11.2020 |
| 25 | История развития Легкоатлетического спорта. Развитие координации. | 2 | 02.12.2020 |
| 26 | Спортивная ходьба. ОФП-подтягивания. | 2 | 06.12.2020 |
| 27 | Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту. | 2 | 09.12.2020 |
| 28 | Бег 500м. Метание спортивного снаряда в цель. | 2 | 13.12.2020 |
| 29 | Прыжок в длину с разбега. Кросс 1000м. | 2 | 16.12.2020 |
| 30 | Встречная эстафета. Равномерный бег 1000-1200м. | 2 | 20.12.2020 |
| 31 | Прыжок в высоту способом "Ножницы" Кросс 2000м. | 2 | 23.12.2020 |
| 32 | Челночный бег 10х10м. Кросс 3000м. | 2 | 27.12.2020 |
| 33 | Круговая тренировка. | 2 | 30.12.2020 |
| 34 | Правила поведения и ТБ. ОФП – прыжковые упражнения. | 2 | 13.01.2021 |
| 35 | ОФП – подвижные игры | 2 | 17.01.2021 |
| 36 | Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разбег | 2 | 20.01.2021 |
| 37 | Круговая тренировка. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | 2 | 24.01.2021 |
| 38 | Челночный бег 10х10м. Встречная эстафета. | 2 | 27.01.2021 |
| 39 | Бег по повороту. Развитие силы. | 2 | 31.01.2021 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 40 | Легкоатлетическая разминка. Бег с ускорением. | 2 | 03.02.2021 |
| 41 | Круговая эстафета. Бег по дистанции, финиширование. | 2 | 07.02.2021 |
| 42 | Прыжок в высоту способом «Перекидной». Развитие гибкости. | 2 | 10.02.2021 |
| 43 | Прыжок в высоту способом «Ножницы». Высокий старт. | 2 | 14.02.2021 |
| 44 | Техника спортивной ходьбы. ОФП – прыжковые упражнения. | 2 | 17.02.2021 |
| 45 | Круговая тренировка. | 2 | 21.02.2021 |
| 46 | Равномерный бег 1000м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 | 24.02.2021 |
| 47 | Эстафетный бег 4х100м; 4х400м. Развитие силы. | 2 | 28.02.2021 |
| 48 | Тренировка по поточному методу. | 2 | 02.03.2021 |
| 49 | ОФП - подтягивания. Развитие координации. | 2 | 06.03.2021 |
| 50 | Подвижные игры и эстафеты. | 2 | 09.03.2021 |
| 51 | Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты. | 2 | 13.03.2021 |
| 52 | Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разгон. | 2 | 16.03.2021 |
| 53 | Встречная эстафета. Бег по повороту. | 2 | 20.03.2021 |
| 54 | Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. | 2 | 23.03.2021 |
| 55 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м. | 2 | 27.03.2021 |
| 56 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Метания гранаты. | 2 | 30.03.2021 |
| 57 | Равномерный бег 1500м. ОФП - подтягивания. | 2 | 03.04.2021 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 58 | Легкоатлетическая разминка. Кросс 1500м. | 2 | 06.04.2021 |
| 59 | Спортивная ходьба. Развитие координации. | 2 | 10.04.2021 |
| 60 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Развитие гибкости. | 2 | 13.04.2021 |
| 61 | Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности. | 2 | 17.04.2021 |
| 62 | Бег «под гору», «на гору». Развитие силы. | 2 | 20.04.2021 |
| 63 | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета. | 2 | 24.04.2021 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Метания гранаты. | 2 | 27.04.2021 |
| 65 | Кроссовая подготовка. Кросс в сочетании с ходьбой 2000 м. | 2 | 01.05.2021 |
| 66 | Высокий старт. Равномерный бег 3000м. | 2 | 04.05.2021 |
| 67 | Легкоатлетическая разминка. Кросс 2000м. | 2 | 08.05.2021 |
| 68 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | 2 | 11.05.2021 |
| 69 | Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт. Развитие гибкости | 2 | 15.05.2021 |
| 70 | Гигиена спортсмена и закаливание. Эстафетный бег 4x200. | 2 | 18.05.2021 |
| 71 | Круговая тренировка. Развитие силы. | 2 | 22.05.2021 |
| 72 | Экспресс-тесты. Подвижные игры. | 2 | 25.05.2021 |

Всего: 144 часа

IV. Методическое обеспечение программы. Методы организации занятий.

| Методы обучения | Методы развития | Методы воспитания |
|---|---|--------------------------------|
| •Словесный •Наглядный •Метод освоение техники (целостный) | •Равномерный •Интервальный •Переменный •Соревновательный | •Сознательности •Активности |

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип постепенности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

V. Список литературы.

1. А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов «Легкая атлетика». - Просвещение, 2015.
2. Е.П.Врублевский «Легкая атлетика: основы знаний». – ЛитагентСпорт, 2016.
3. Синяков А.Ф. «Самоконтроль физкультурника». - Знание, 2016.
4. П.П.Тисен, Т.А.Ботагариев, «Теория и методика обучения физической культуре». - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2019.