

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

Рабочая программа
спортивной секции
«Легкая атлетика»

Омутнинск
2022

Иван Патракова О.И.

№ 160/1
Директор колледжа

Г.В. Балайбердина

Спортивной секции «Легкая атлетика»

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 90 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Часы	Дата
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ.	2	06.09.2022
2	Легкоатлетическая разминка. Развитие гибкости.	2	08.09.2022
3	ОФП – подвижные игры	2	13.09.2022
4	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника метания гранаты.	2	15.09.2022
5	Техника спортивной ходьбы. Круговая тренировка.	2	20.09.2022
6	Кросс в сочетании с ходьбой 800 м.	2	22.09.2022
7	Бег «под гору». Бег «на гору».	2	27.09.2022
8	Экспресс-тесты.	2	29.09.2022
9	Основы здорового образа жизни. Физическая культура, как основа ЗОЖ	2	04.10.2022
10	Легкоатлетическая разминка. Высокий старт.	2	06.10.2022

11	Бег с ускорением. Повторный бег.	2	11.10.2022
12	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	13.10.2022
13	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции 30м; 60м; 100м.	2	18.10.2022
14	Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега.	2	20.10.2022
15	Техника эстафетного бега 4х400м и 4х100м	2	25.10.2022
16	Техника спортивной ходьбы. ОФП-подвижные игры.	2	27.10.2022
17	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60,100м.	2	01.11.2022
18	Бег на средние дистанции 300м; 400м; 500м.	2	03.11.2022
19	Гигиена спортсмена и закаливание. Челночный бег 3х10м; 6х10.	2	08.11.2022
20	Повторный бег 2х60м. Равномерный бег 1000м.; 1200м.	2	10.11.2022
21	Кросс в сочетании с ходьбой до 800. Технике эстафетного бега.	2	15.11.2022
22	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м.	2	17.11.2022
23	Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	2	22.11.2022
24	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	2	24.11.2022
25	История развития Легко атлетического спорта. Развитие координации.	2	29.11.2022
26	Спортивная ходьба. ОФП-подтягивания.	2	01.12.2022

27	Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту.	2	05.12.2022
28	Бег 500м. Метание спортивного снаряда в цель.	2	08.12.2022
29	Прыжок в длину с разбега. Кросс 1000м.	2	13.12.2022
30	Встречная эстафета. Равномерный бег 1000-1200м.	2	15.12.2022
31	Прыжок в высоту способом "Ножницы" Кросс 2000 м.	2	20.12.2022
32	Челночный бег 10х10м. Кросс 3000м.	2	22.12.2022
33	Круговая тренировка.	2	27.12.2022
34	Правила поведения и ТБ. ОФП – прыжковые упражнения.	2	10.01.2023
35	ОФП – подвижные игры	2	12.01.2023
36	Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разбег	2	17.01.2023
37	Круговая тренировка. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	19.01.2023
38	Челночный бег 10х10м. Встречная эстафета.	2	24.01.2023
39	Бег по повороту. Развитие силы.	2	26.01.2023
40	Легкоатлетическая разминка. Бег с ускорением.	2	31.01.2023
41	Круговая эстафета. Бег по дистанции, финиширование.	2	02.02.2023
42	Прыжок в высоту способом «Перекидной». Развитие гибкости.	2	07.02.2023
43	Прыжок в высоту способом «Ножницы». Высокий старт.	2	09.02.2023
44	Техника спортивной ходьбы. ОФП – прыжковые упражнения.	2	14.02.2023

45	Круговая тренировка.	2	16.02.2023
46	Равномерный бег 1000м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	21.02.2023
47	Эстафетный бег 4х100м; 4х400м. Развитие силы.	2	28.02.2023
48	Тренировка по поточному методу.	2	02.03.2019
49	ОФП - подтягивания. Развитие координации.	2	07.03.2023
50	Подвижные игры и эстафеты.	2	09.03.2023
51	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты.	2	14.03.2023
52	Метание мяча в цель. Низкий старт, стартовый разгон.	2	16.03.2023
53	Встречная эстафета. Бег по повороту.	2	21.03.2023
54	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	2	23.03.2023
55	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м.	2	28.03.2023
56	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Метания гранаты.	2	30.03.2023
57	Равномерный бег 1500м. ОФП - подтягивания.	2	04.04.2023
58	Легкоатлетическая разминка. Кросс 1500м.	2	06.04.2023
59	Спортивная ходьба. Развитие координации.	2	11.04.2023
60	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Развитие гибкости.	2	13.04.2023
61	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности.	2	18.04.2023
62	Бег «под гору», «на гору». Развитие силы.	2	20.04.2023

63	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета.	2	25.04.2023
64	Прыжок в длину с разбега. Метания гранаты.	2	27.04.2023
65	Кроссовая подготовка. Кросс в сочетании с ходьбой 2000 м.	2	02.05.2023
66	Высокий старт. Равномерный бег 3000м.	2	04.05.2023
67	Легкоатлетическая разминка. Кросс 2000м.	2	11.05.2023
68	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	13.05.2023
69	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт. Развитие гибкости	2	16.05.2023
70	Гигиена спортсмена и закаливание. Эстафетный бег 4х200.	2	18.05.2023
71	Круговая тренировка. Развитие силы.	2	23.05.2023
72	Экспресс-тесты. Подвижные игры.	2	25.05.2023

Всего: 144 часа

III. 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.Сирус, В.П.Теннов «Легкая атлетика». - Просвещение, 2020.
2. Легкая атлетика: Правила соревнований. - Физкультура и спорт.
3. Синяков А.Ф. «Самоконтроль физкультурника». - Знание, 2019.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 288 с. – (Сер. бакалавриат).