

ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании

научно-методического совета

«12» сентября 2017 г.

Утверждаю:

Зам. директора по учебно-воспитательной
работе И.В. Филатова И.В.

Программа работы секции по легкой атлетике

Автор – составитель: Ефимова А.В.,

преподаватель

Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и колледже, предоставляет студенту право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения _направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 1-4 курсов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. Набор в группу студентов более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Организационно-методические указания

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затруднённых и облегчённых условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в спортивной секции лёгкой атлетики, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Тренировочный процесс юного легкоатлета должен рассматриваться как целостная динамическая система, где решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программу тренировки.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряжённой мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателем её концентрации. Известно, что все физические качества развиваются не равномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуют. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов отечественных и зарубежных учёных) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

- морфометрические показатели. Рост;
- сила;
- быстрота;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость;
- анаэробная выносливость;
- гибкость.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

Ожидаемые результаты:

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов; тем.	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	6 6	-	66
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	7 2	-	72
ИТОГО		150	10	140

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 6 часов в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	2	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2	
4.	Повторный бег.	2	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
6.	Развитие гибкости	2	
7.	Бег «под гору», «на гору»	2	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
9.	Техника метания мяча	2	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	
11.	Метания мяча на дальность	2	
12.	Техника спортивной ходьбы	2	
13.	ОФП – подвижные игры	2	
14.	Специальные беговые упражнения	2	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	
20.	Повторный бег 2х60 м.	2	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
22.	Технике эстафетного бега	2	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
24.	Кроссовая подготовка	2	
25.	Круговая тренировка	2	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2	
27.	Подвижные игры и эстафеты	2	
28.	Экспресс-тесты	2	
29.	История развития легкоатлетического спорта.	2	
30.	Развитие координации	2	
31.	Спортивная ходьба	2	
32.	ОФП – подтягивания	2	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2	
34.	Бег по повороту	2	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
36.	Бег 500м	2	
37.	Метание мяча	2	

38.	Бег 700м	2	
39.	Метание гранаты	2	
40.	Кросс 900м	2	
41.	Челночный бег	2	
42.	Кросс 1000м	2	
43.	Бег 60, 100м	2	
44.	Кросс 1300м	2	
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	
46.	Кросс 1500м	2	
47.	Метания	2	
48.	Кросс 2000м	2	
49.	Встречная эстафета	2	
50.	ОФП – подвижные игры		
51.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	
52.	Равномерный бег 1000-1200м	2	
53.	Развитие силы	2	
54.	Специальные беговые упражнения	2	
55.	Эстафетный бег	2	
56.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	
57.	Бег 60, 100м	2	
58.	Бег 500-800м	2	
59.	ОФП – прыжковые упражнения	2	
60.	Круговая эстафета	2	
61.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
62.	Прыжок в длину с разбега	2	
63.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	2	
64.	Бег по пересечённой местности	2	
65.	Подвижные игры	2	
66.	Прыжок в высоту	2	
67.	Развитие гибкости	2	
68.	Прыжок в высоту способом «фосбери- флоп»		
69.	Судейство соревнований	2	
70.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
71.	Прыжок в длину с разбега	2	
72.	Прыжок в высоту	2	
73.	Метание мяча, гранаты	2	
74.	Кросс 1000м	2	
75.	Экспресс-тесты	2	

Использованная литература:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.