Министерство образования и науки Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
_____ Е.А. Горшков
«___» _____ 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции легкой атлетики

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:
Романов Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «20» июня 2024 г.

Содержание программы

I. Пояснительная записка

II. Учебно – тематический план

III. Календарно-тематический план

IV. Содержание изучаемого курса

V. Обеспечение программы

VI. Ожидаемые результаты

VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях,

Все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому. Она 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.

Различные виды бега, прыжков, и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных организаций и тренировочный процесс многих видов спорта. Легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение: способствуют формированию характера, привычки к здоровому образу жизни, участие в соревнованиях воспитывает у спортсменов волю, чувство коллективизма и ответственности. Легкоатлетические упражнения включены во все ступени комплекса ГТО, а также прикладное и оборонное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам в службе в армии.

Настоящая дополнительная образовательная программа носит спортивно-физкультурную направленность.

Педагогическая целенаправленность образовательной программы заключается в том, что занятия легкой атлетикой являются хорошим средством укрепления здоровья, закаливания организма занимающихся, воспитания интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, умения самостоятельно заниматься бегом и выполнять различные комплексы упражнений.

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

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт», а также является хорошей подготовкой к сдаче Всероссийского комплекса норм ГТО. Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Рекомендуется для студентов, которые имеют низкий уровень физической подготовленности и тяжело справляются с программой по физической культуре, а также и для студентов имеющих высокий уровень подготовки, способных участвовать в соревнованиях за техникум

Цель программы - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию студентов и укрепление здоровья занимающихся, через обучение основам легкой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических и беговых упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, для сдачи норм комплекса ГТО, а также применять их в жизненной игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям легкой атлетикой, проведению самостоятельных занятий физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем;
- Воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации 1 год, возраст обучающихся 15-18 лет. Объем 120 часов.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			теория	практ.
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	38	-	38
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12
4	Техническая подготовка	22	-	22
5	Тактическая и психологическая	4	4	
6	Спортивные игры	10	-	10
7	Лыжная подготовка	4	-	4
8	Соревнования контрольные прикидки сдача нормативов	20	-	20
	Итого:	**120**	**14**	**106**

III Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			сентябрь
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплектование группы. Структура занятий	2	
2	Общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Бег. Ходьба. ОРУ	1	
3	Основы техники бега и легкоатлетических упражнений	2	
4	Техника бега на короткие дистанции. СБУ	1	
5	Бег на короткие дистанции. Обучение технике легкоатлетических упражнений	2	
6	Техника бега и беговая осанка. Бег на средние дистанции. Кросс 3 км	1	
7	Подготовка легкоатлетов к соревнованиям. Разминка. Комплексы ОРУ. Специальные легкоатлетические упражнения Кросс 3 км	2	
8	Бег на короткие дистанции. Прикидка 100-200м Эстафетный бег	1	
	Итого:	**12**	
			октябрь
9	Специальные легкоатлетические упражнения. Медицинский контроль	2	
10	Бег на короткие дистанции. Структура системы спортивной подготовки	1	
11	Бег с препятствиями. Бег на выносливость. ОРУ	2	

12	Кросс по пересеченной местности. ОФП	1	
13	Бег на средние дистанции. Прыжки.	2	
14	Прыжок в длину с места. ОФП	1	
15	Техника прыжков в длину с разбега и с места Прыжок в длину	2	
16	Развитие выносливости. Кросс. Игра Футбол	1	
	Итого:	**12**	
			ноябрь
17	Кросс Прыжок в длину с разбега	2	
18	Развитие выносливости	1	
19	Сдача нормативов по ОФП	2	
20	Спортигры: Футбол	1	
21	Кроссовый бег. Фартлек. Правила проведения соревнований	2	
22	Средства восстановления работоспособности Дневник самоконтроля	1	
23	Комплексы ОРУ. Развитие подвижности в суставах	2	
24	ОФП. Прыжки.	1	
	Итого:	**12**	
			декабрь
25	Бег на средние дистанции	2	
26	Мини-футбол. ОФП	1	
27	Сдача нормативов по бегу	2	
28	Подвижные игры и эстафеты	1	
29	Кросс	2	
30	Бег на средние дистанции	1	

31	Контрольная прикидка	2	
32	Бег на короткие дистанции	1	
	Итого:	**12**	
			январь
33	Развитие выносливости. Мини-футбол. ОФП	2	
34	Бег на короткие дистанции. СФП	1	
35	ОФП	2	
36	Лыжная подготовка 5км	1	
37	Лыжная подготовка Дистанция 8км Свободный ход	2	
38	Лыжная подготовка 5км Свободный ход	1	
39	Кроссовый бег. ОФП	2	
40	Бег на средние дистанции	1	
	Итого:	**12**	
			февраль
41	Бег на короткие дистанции	2	
42	Бег на средние дистанции	1	
43	Кросс. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения	2	
44	Кросс. ОФП Ускорения	1	
45	Спортигры: Футбол. ОФП Работа на тренажерах	2	
46	Кроссовый бег. ОФП	1	
47	Кросс. ОФП. Ускорения	2	
48	ОФП. Прыжки	1	
	Итого:	**12**	
			март

49	Кросс. ОФП. Ускорения	2	
50	Кросс. СФП	1	
51	Техника бега на короткие дистанции	2	
52	Бег на короткие дистанции 60-200м	1	
53	Бег на короткие дистанции	2	
54	Контрольная прикидка	1	
55	Соревнования	2	
56	Соревнования	1	
	Итого:	**12**	
			апрель
57	Кросс. Психологическая подготовка. Воспитание моральных качеств	2	
58	Кросс. ОФП. Ускорения	1	
59	Бег на короткие дистанции. СБУ	2	
60	Кросс. Прыжки. Метания мяча	1	
61	Кросс. СФП. Ускорения	2	
62	Технико-тактическая подготовка. Ускорения	1	
63	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
64	Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега	1	
	Итого:	**12**	
			май
65	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Ускорения. Метания мяча. Прыжки в длину с разбега	2	
66	Соревнования	1	
67	Соревнования	2	

68	Бег на короткие дистанции	1	
69	Бег на средние дистанции	2	
70	Эстафетный бег	1	
71	Соревнования	2	
72	Кросс. Спортигры	1	
	Итого:	**12**	
			июнь
73	Соревнования	2	
74	Сдача нормативов по ОФП	1	
75	Сдача нормативов по бегу	2	
76	Спортивные игры. Футбол	1	
77	Бег на короткие дистанции	2	
78	Бег на средние дистанции	1	
79	Эстафеты и подвижные игры. Эстафетный бег	2	
80	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	
	Итого:	**12**	
	ИТОГО:	**120**	

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

1.1 Вводное занятие.
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплектование группы. Структура занятий
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма
1. Инструкция по технике безопасности:
-место проведения занятий;
- инструкция по видам легкой атлетики: бег на стадионе, прыжки, метание, кроссы;
2. Профилактика травматизма:
-спортивные травмы и их лечение;
-оказание первой доврачебной помощи;
-применение восстановительных процедур;
-медицинский контроль за состоянием спортсмена.
1.2. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта

1.3. Основы техники бега и легкоатлетических упражнений

1.4. Техника бега на короткие дистанции

1.5. Бег на короткие дистанции. Обучение технике легкоатлетических упражнений

1.6. Техника бега и беговая осанка. Бег на средние дистанции

1.7. Подготовка легкоатлетов к соревнованиям.
Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Виды и характер соревнований. Судейская коллегия и судейство соревнований. Правила соревнований. Соревнования. Контрольные нормативы

Раздел 2. Общефизическая подготовка (38 ч.)

2.1. Упражнения на развитие силы
2.2. Прыжки
2.3. Метания
2.4. Кроссы. Длительный бег. Фартлек
2.5. Специальные беговые упражнения
2.6. Бег на отрезках
2.7. Развитие выносливости
2.8. Упражнения с отягощениями
2.9. Эстафетный бег

Упражнения на развитие силы:

Практические занятия

ОФП направлена на развитие и укрепление организма:

-повышение функциональных возможностей всех систем организма;

-развитие двигательной мускулатуры;

-развитие силы;

-упражнения с отягощением;

-**Прыжки:**

Практические занятия

-Прыжки в длину, прыжки на одной ноге, прыжки в яму, прыжки через барьеры, спрыгивания и напрыгивания , приседания**,**

-**Метания;**

-**Упражнения на плечевой пояс, метания мяча, отжимания,**

-**Упражнения с отягощением:**

Практические занятия

-упражнения с преодолением собственного веса;

-упражнения с сопротивлением партнера;

-развитие быстроты;

-развитие подвижности и эластичности в суставах;

-**Бег на отрезках:**

-бег гандикап;

-бег по наклонной дорожке;

- повторное выполнение с предельной быстротой;

Развитие выносливости:

Практические занятия

-общая выносливость;

-длительный бег, кроссы;

-метание и ходьба на лыжах;

-специальная выносливость;

-многократное выполнение упражнения;

-выполнение специальных упражнений;

-длительный продолжительный бег;

-повышение функциональных возможностей дыхательной системы;

-увеличение скорости бега на отрезках;

-бег на отрезках от 200 - 600 м;

-бег в гору и с горы.

Развитие ловкости способствует развитию ловкости.

-спортивные игры футбол;

-подвижные игры;

-вольные гимнастические упражнения;

-прыжки;

-барьерный бег;

-кроссовый бег с преодолением естественных препятствий;

-бег по ветру и против.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (12 ч.)

3.1. Упражнения на развитие сердечно-сосудистой системы
3.2. Упражнения на развитие дыхательной системы
3.3. Специальные подготовительные упражнения
3.4. Бег на различных отрезках с максимальной скоростью

Для развития СФП применяют следующие упражнения строгой направленности:

-на развитие сердечно - сосудистой системы;
-развитие дыхательной системы;
-на конкретный вид легкой атлетики и устранения недостатков техники физического развития, осанки;
-при прыжках больше внимания уделять прыжкам;
-при метании уделять развитию гибкости благодаря упражнениям с силой нагрузки

Практические занятия

-специальные подготовительные упражнения
-специальные беговые упражнения

Раздел 4. Техническая подготовка (22 ч.)

4.1. Техника бега на короткие дистанции
4.2. Техника бега на средние дистанции
4.3. Техника бега на длинные дистанции
4.4. Техника прыжков в длину с места и разбега
4.5. Техника эстафетного бега
4.6. Техника метания мяча
4.6. Упражнения на координационной лестнице

Рациональная спортивная техника не только правильная обоснованная форма движения, это еще проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять правильно, быстро, вовремя расслаблять мышцы.

Спортивная техника - это органически взаимосвязанных и динамических характеристик движения и действия спортсмена.

Средства контроля улучшения техники являются:

-широкое применение обще - развивающие упражнения;
-использование специально - подготовленного упражнения;
-развитие физических качеств;
-постоянное совершенствование техники упражнений;
-использование съемок упражнений;
-использование различных методов измерения;
-многократное выполнение упражнений.
-**Техника бега на короткие дистанции:**
-Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Практические занятия

Бег на коротких отрезках, совершенствование техники во время бега, отработка старта и стартового разгона

Техника бега на средние дистанции

Бег по повороту, бег на дистанции 400 -800м

Практические занятия

Бег на дистаниях400-800м

Техника эстафетного бега:

Эстафеты по 4*100м, 4*400м, участия в соревнованиях по эстафетному бегу, техника передачи эстафетной палочки, коридор, этапы, стартовый разгон, бег по повороту

Практические занятия

Эстафетный бег, эстафеты 4*100м, участие в эстафетных пробегах

Техника прыжков в длину с разбега:

Разбег, отталкивание, полет, приземление, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок

Практические занятия

Выполнения различных прыжков, отработка техники выполнения прыжков

Раздел 5. Тактическая и психологическая подготовка (4 ч.)

5.1. Тактическая подготовка

5.2. Психологическая подготовка

1 Тактическая подготовка:

-спортивная тактика

-изучение общих положений тактики

-способы, средства, формы и виды тактики

-практическое применение приемов и элементов тактики в тренировочных занятиях

2 Психологическая подготовка:

-общая психологическая подготовка

-соревновательная психологическая подготовка

Раздел 6. Спортивные игры (10 ч.)

6. 1 Футбол

Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Раздел 7. Лыжная подготовка (4ч.)

- способы лыжных ходов

-подъемы и спуски

-катание на лыжах

Раздел 8. Соревнования, контрольные прикидки, сдача нормативов (20 ч.)

Контрольные нормативы:

-бег 30- Юм; - бег 100 м; - бег 400-200 м; - бег 1000-500м; -бег 3000-2000 м; прыжки в длину, подтягивание, тесты на гибкость.

V. Обеспечение программы

- спортивный зал
- стадион «Торпедо»
-легкоатлетические костюмы (болоньевые)
-легкоатлетические шиповки (беговые)
-легкоатлетическая форма
-спортивные футболки
-секундомер
-скакалки
-гантели
-гири
-манжеты
-координационные лестницы
-утяжеленный жилет
-парашют
-штанга
-легкоатлетические барьеры
-конусы
-мячи ф/б
-мячи б/б
-набивные мячи
-гимнастические маты
-гимнастические скамейки
-тренажер «Беговая дорожка»
-тренажер «Велоэргометр»
-тренажер многофункциональный
-перекладина
-брусья
-лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки

VI. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы ожидаются следующие результаты:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- овладение основами техники бега, прыжков
- освоение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- повышение спортивного мастерства;
- повышение спортивных разрядов;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

VII. Список литературы

Литература для педагогов

1. «Программы для общеобразовательных учреждений. Легкая атлетика»
2. Журналы: «Легкая атлетика», 2010-2018гг
3. «Легкая атлетика и методика преподавания» Учебник для институтов физкультуры/Под ред. О.В.Колодий и др. - М: Физкультура и спорт, 2005 -271с.
4. «Учебник тренера по легкой атлетике»/ Под ред. П.С. Хоменкова - Изд. 2-е доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002 - 479с.
5. Книга тренера по легкой атлетике/Под, ред. П.С Хоменкова - Изд. 3- е доп. - М.: Физкультура и спорт, 2007 - 399с.
6. Легкая атлетика. Спорт дайджест. Всероссийская федерация легкой атлетики. Информационно-методические материалы III ежегодной Всероссийской конференции тренеров и специалистов по легкой атлетике, работающих с олимпийским резервом/ Под ред. В.В. Балахничева - Том 2 - М: 1997
7. Легкая атлетика. Спортивно-методический журнал/Под, ред. С. Тихонова- М; Редакция журнала легкой атлетики, 2007
8. Озолин. Э.С.Спринтерский бег :М:Человек,2010
9. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов: В.Д. Полищук-Киев «Олимпийская литература»2009

Литература для студентов

1. «Легкая атлетика, учебник для студентов факультета физвоспитания педагогических институтов»/Под ред. А.Н. Макарова - М: Просвещение, 2010,351с.
2. Школа легкой атлетики. Обучение технике видов легкой атлетики/Под ред. А.В Коробова - Изд. 2-е доп. -М.: Физкультура и спорт, 2008 -336с.
3. Легкая атлетика в школе/ Под ред. ЖК Холодова - М.: 2003
4. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/А.И Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В Сидорчук - Изд. 2-е, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 -464с.
5. Пудов Н.И. Советы бегунам: Пособие - М: Физкультура и спорт, 2012г.