

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Курмашева З.З.
« 08 » _____ 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ УКСИВТ
Кунсбаев С.З.
_____ 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА „ТАН“
спортивной секции «Легкая атлетика»

2022г.

Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)

Организация-разработчик: ГБПОУ УКСИВТ

Разработчик: Хабибов Роберт Галиевич, преподаватель физического воспитания.

ГБПОУ Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Инициация Экспертного совета

ФГУ ФИРО

Программа создана на основе методических принципов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Цель занятий:

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 программы:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников
- 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;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы. Ожидаемые результаты:
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- 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.

Контроль за подготовкой легкоатлетов

Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности легкоатлетов.

В теории и практике спортивных занятий принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- диспансеризация;
- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии легкоатлетов после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детской и юношеской легкой атлетике наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности легкоатлетов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния легкоатлета осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого легкоатлета чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы:

Словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный.

Вид учебной группы – постоянный.

Занятия – групповые.

Планируемые результаты:

При работе с легкоатлетами в группах спортивного совершенствования должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения бегом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития легкой атлетике; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

Способы проверки:

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике

биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие студентов в учебных, контрольных и календарных бегах. В контрольных бегах проводятся регулярно в учебных целях. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Содержание программы: Теоретические занятия

Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных тренировок или обсуждения и анализа тактики бега с предстоящими соперниками.

Техника безопасности при занятиях легкоатлетикой.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по легкоатлетике. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви легкоатлета. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях легкоатлетикой.

Оборудование и инвентарь.

Спортивный инвентарь для легкой атлетики включает в себя: стартовые блоки и колодки, стойки и планки для прыжков высоту, метательный инвентарь (копья, диски), барьеры легкоатлетические, и другой инвентарь для легкой атлетики.

Правила соревнований по легкоатлетике.

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» («on your marks») занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» («set») готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «марш» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на крупных

соревнованиях соединён электронный таймер. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Практические занятия

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и бег с применением беговых упражнений. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных легкоатлетов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Специальная физическая подготовка.

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с легкоатлетами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями легкоатлета, с учебными заведениями. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка легкоатлетов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе занятий. Для воспитания игровой

Для контроля за уровнем специальной физической подготовленности пользуются контрольными нормативами, приведенными ниже в таблице 1. Таблица 1 - Контрольные нормативы для определения уровня специальной физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров 17-19 лет

Показатели	Результат
Тройной прыжок с места с места, м	8,40-8,70
Прыжок в длину с места, м	2,80-3,00
Бег на 30 м с низкого старта, с	3,9-4,0
Бег на 30 м с ходу, с	2,8-3,0
Бег на 60 м низкого старта, с	6,7-6,9
Бег на 100 м, с	10,8- 11,1
Бег на 200 м, с	22,2-22,5
Бег на 300 м, с	36,0-36,5

На этапе спортивного совершенствования рост спортивных результатов можно обеспечить за счет постепенного повышения объема тренировочной работы и ее интенсивности [5]. В таблице 2 приводятся данные об основных тренировочных средствах, используемых в учебно-тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. Таблица 2 - Оптимальные величины основных средств подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров 18-19 лет

Основные средства подготовки	Пол	
	Муж	Жен

Количество тренировочных дней, включая дни соревнований	300	300
Количество тренировочных занятий	400	400
Бег на отрезках до 80 м, в том числе со скоростью, км : 100-96 % от максимальной; 95-91% от максимальной	36 40	30 38
Бег на отрезках свыше 80 м, в том числе со скоростью, км: 100-96% от максимальной 95-91% от максимальной ниже 80% от максимальной	15 40 50	12 35 45
Низкие старты , кол-во раз	1080	1000
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	10 000	9 000
Силовые упражнения, тренажеры, ч	410	390

Литература:

1. Булкин, В. А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений / В.А. Булкин // Тенденции развития спорта высших достижений: сб. науч. тр. / сост. Б.Н. Шустин. - М.: ЦНИИС, 1993. - С. 57-62.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 165 с.
3. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: сб. науч. тр. / гл. ред. Е.А. Грозин. - Л.: ЛНИИФК, 1984. - 125 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. - М.: ТерраСпорт, 2000. - 128 с.
6. Запорожанов, В.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. - Киев: Вища шк., 1987. - 371 с.