

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

РАССМОТРЕНО

На заседании предметно-цикловой
комиссии

Протокол № 2 22/1
от «06» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОАУ КТКПП

С.С. Печенкина
от « » 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

О.В. Токмянина
от «09» 09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Спортивная секция «Легкая атлетика»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 17-20 лет
Срок реализации: 1 год

г. Киров
2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематический план	4
Рабочая программа	5
Материально-техническое обеспечение	7
Список литературы	8

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с комплексной учебной программой по физическому воспитанию (раздел №3 программы). Является продолжением учебно-воспитательного процесса в спортивной секции, как дальнейшее спортивное совершенствование и укрепление здоровья обучающихся.

Главная её задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудной деятельности в будущем.

Основной показатель работы – систематические занятия обучающихся, динамик прироста индивидуальных показателей; общее укрепление здоровья. Комплектование и подготовка сборной команды по лёгкой атлетике к участию в городской эстафете и областной спартакиаде Профессиональных образовательных учреждений и др. соревнованиях.

В программе 2 части – нормативная и методическая:

1. Нормативная – требования по возрасту 15-19 лет, наполняемость 15-18 человек и более, состав может быть переменным;
2. Объём учебно-тренировочной работы:
 - с 1 октября по 30 мая текущего года;
 - 9 часов в неделю – 3 раза по 3 часа (академический час – 40 минут).

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- вне тренировочные и вне соревновательные факторы, влияющие на результативность тренировки и соревнований.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства; И высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное, физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной тренировки на протяжении ряда лет при Правильном сочетании физических упражнений и отдыха; путем Постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объёма и интенсивности; организуя общий режим жизни и деятельности в рамках

**Тематический план
спортивной секции «Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Вводное занятия	6	2	4
2.	Общая физическая подготовка	134	120	14
3.	Специальная физическая подготовка	40	34	6
4.	Техническая подготовка	100	78	22
5.	Тактическая подготовка	22	20	2
6.	Судейская практика	10	8	2
7.	Соревнования	12	12	-
	Общее кол-во часов:	324	274	50

Рабочая программа
спортивной секции «Лёгкая атлетика»

I. Теоретическая подготовка:

Вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировка легкоатлетов, самоконтроль занимающихся, легкоатлетические основы знаний, двигательные действия и умения.

II. Физическая подготовка

Общая выносливость вырабатывается при помощи упражнений выполняемых преимущественно в среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп, активной функцией организма.

Развитие силы и скоростных качеств:

- метод кратковременных усилий;
- неопредельные усилия;
- сопряжённый метод;
- круговая тренировка.

Методы развития быстроты:

- повторный метод;
- увеличение скорости;
- увеличение числа возможных изменений обстановки;
- сопряжённый метод (с отягощением);
- выполнение упражнений в затруднённых условиях, с более высокой скоростью;
- круговая тренировка;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методы развития выносливости – общей и специальной:

Общая выносливость помогает успешно справляться с продолжительной работой на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях быстрее восстанавливаться.

Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, способствует эффективному применению технических приёмов и тактических действий в соревнованиях.

- Переменный метод;
- Повторный метод;
- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности;
- Уменьшение интенсивности при сокращении продолжительности;
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений;
- Интервальный метод.

Методы развития ловкости:

- метод усвоения ранее усвоенных упражнений за счёт изменения исходных положений;
- метод двухстороннего освоения упражнений на левую и правую сторону;
- изменения противодействия занимающихся при парных групповых упражнениях;
- выполнение движений в известных заранее сочетаниях (по заданию, сигналы и т.д.);
- упражнения в переключениях от одного движения к другому.

Методы развития гибкости:

Общая подвижность в суставах (гибкость) развивается при наклонах, вращениях,

взмахах и др. выполняемых с большой амплитудой.

Беговая подготовка:

Основные средства беговой (функциональной) подготовки:

- беговые упражнения по 40-60 см, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с акцентом на подъёме или опускании ног;
- ускорения 80-200 м;
- бег с низкого и высокого старта, на отрезках 30-300м, сочетание отрезков;
- переменный и повторный бег;
- кроссовый бег до 5 км;
- эстафетный бег.

Тактическая подготовка:

Знание правил соревнований и тонкостей судейства. Умение самостоятельно провести разминку, подготовку перед стартом.

Техническая подготовка:

- Ознакомление с разучиваемым приемом.
- Изучение приема в упрощенных условиях.
- Метод целостного обучения.
- Метод обучения по частям.
- Методы управления.
- Методы срочной информации.
- Изучение приема в усложненных условиях.
- Закрепление приема в игре.

Психологическая подготовка:

Умение управлять психологическим состоянием. Аутогенная тренировка. Беседы, убеждения тренера. Поощрение, наказание, поручение, обсуждения в коллективе, приучение к условиям соревнований. Личный пример тренера.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивный зал (24 x 12 м);
2. Использование стадиона «Прогресс»;
3. Секундомеры – 2 шт.;
4. Флашки;
5. Эстафетные палочки;
6. Атлетический зал;
7. Штанги;
8. Тренажёры;
9. Гантели;

Список литературы

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
10. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.