



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО  
\_\_\_\_\_ Е.С. Шелест  
«1» сентября 2023г.  
Педагогический совет № 1  
от « 28 » августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Немова Оксана Анатольевна  
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных легкоатлетов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, резерв для команд .

Программа дополнительного образования по легкой атлетике имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Программа дополнительного образования по легкой атлетике направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья, предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

### **Цели и задачи**

Цели:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках.
- воспитание черт спортивного характера, дисциплинированности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### **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.

### **Ожидаемые результаты:**

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;

- укрепление здоровья;
  - динамика прироста показателей физической подготовленности.
- Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.

### **Методическое обеспечение программы**

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов.

#### **Теоретический раздел**

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.

#### **Практический раздел**

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.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяют тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных спортсменов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

### **Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса**

В секции легкой атлетики в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных спортсменов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время контрольных тренировок и участия студентов в соревнованиях. Тестирование проводится ежемесячно .

### **Формы и режим занятий**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в КГБ ПОУ «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» 12 занятий в месяц по 3 часа , всего за год обучения 360 часов.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня , выполнение спортивных разрядов.

### **Введение. История развития легкой атлетики**

История возникновения легкой атлетики и развитие её в России и мире. Краткая характеристика легкой атлетики как средства физического воспитания.

### **Теоретическая подготовка**

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных видеofilмов.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов лёгкой атлетики.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы, силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.
- упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, вес партнера.
- упражнения на снарядах и со снарядами.

- упражнения из других видов спорта.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, лыжи, коньки, плавание, ходьба.
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости, координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- выполнение упражнений из непривычного неудобного положения.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

### **Обучение технике**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

### **Соревнования и прикидки (по календарю)**

- Контрольные прикидки.
- Первенство колледжа.
- Первенство города.
- Первенство края.

### **Контрольно – нормативные требования**

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

### **Психологическая подготовка**

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### **Воспитательная работа**

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.