

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ «ВСПК»)



Утверждаю:  
Директор ГАПОУ «ВСПК»  
А.С. Калинин  
« 01.02 » февраля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Направление: физкультурно-спортивное «Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения 1 год

Объем: 108 ч.

г. Волгоград, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка в направлении легкая атлетика реализуется с использованием оборудования и спортивной базы мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес» ГА-ПОУ «ВСПК».

Обучение по Программе в очной форме и в форме экстерната не допускается.

Педагогические кадры, осуществляющие обучение имеют высшее профессиональное образование, и опыт педагогической деятельности по соответствующей тематике.

Научно-методические и информационные условия (учебно-методическое обеспечение – библиотечный фонд, включающий учебную и научную литературу, наглядные пособия, методические пособия, разработаны для обеспечения учебного процесса по дисциплинам Программы). Занимающиеся имеют возможность доступа к электронным образовательным ресурсам.

Материально-технические условия обеспечивают возможность пользования оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, т.к. объединяет распространенные и жизненно-важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества.

Настоящая программа предназначена для подготовки тренеров-общественников по легкой атлетике из состава студентов колледжа.

При изучении курса «Легкая атлетика» студенты приобретают теоретические знания, а также практические умения и навыки, правила соревнований которые в совокупности являются необходимым компонентом профессионального мастерства будущих специалистов в области физической культуры и спорта, способных на высоком качественном уровне работать в различных звеньях физического воспитания.

Одной из главных задач на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике является обеспечение всестороннего развития силы, быстроты, гибкости и других качеств.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает обучение по программе одного календарного года.

Годовой цикл программы предусматривает организацию, участие, проведение соревнований и сдачу контрольных нормативов и теоретических зачетов.

Занятия по спортивному совершенствованию проводятся в форме практических и теоретических занятий, направленных на изучение спортивной, технической, физической, тактической, психологической подготовки.

На теоретических занятиях студенты рассматривают планы тренировок, технику бега, прыжков, метаний, изучают положения о соревновании, теорию и практику судейства,

На практических занятиях студенты совершенствуют спортивное мастерство в избранном виде легкой атлетики и участвуют в соревнованиях.

Основные задачи обучения:

- дать выпускникам знания по планированию, организации и проведению учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;
- сформулировать понятия о целях и задачах врачебного контроля;
- научить студентов прогнозировать и проводить работу с различным контингентом учащихся;
- выработать умения по применению правил соревнований и оформлению документов..

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Содержание                                                                      | Всего                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1.    | История развития легкой атлетики                                                | 2ч                          |
| 2.    | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. | 4ч(теория)<br>) 8ч-практика |
| 3.    | Врачебный контроль и массаж.                                                    | 3                           |
| 4.    | Методика отбора детей и организация тренировочного процесса                     | 2                           |
| 5.    | Обучение технике и тактике в легкой атлетике.                                   | 1ч(Т)+11практика            |
| 6.    | Повышение спортивного мастерства                                                | 75ч                         |
|       | Итоговая аттестация                                                             | 2                           |
|       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>108ч</b>                 |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №№<br>п/п | Наименование тем и разделов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Всего<br>часов |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.        | <p><b>История развития легкой атлетики</b><br/> История развития легкой атлетики в России. Основные понятия<br/> Развитие легкой атлетики в Волгограде.<br/> Волгоградские спортсмены – легкоатлеты на олимпийских играх 1956-2012гг.<br/> Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений, развитие видов.<br/> Развитие легкой атлетики на современном этапе 1990-2011гг.<br/> Развитие легкой атлетики в Волгоградской области.<br/> Связь легкой атлетики с другими видами спорта, рост достижения легкоатлетов в России и закономерности улучшения спортивных результатов.<br/> Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведений.<br/> Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации.</p> | <b>2</b>       |
| 2.        | <p><b>Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</b><br/> Методика проведения соревнований по легкой атлетике. 1<br/> Организация и проведение соревнований по бегу. 1<br/> Организация и проведение кроссов. 1<br/> Правила соревнований по легкой атлетике. 1<br/> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 1<br/> Главная судейская коллегия. 1<br/> Обязанности главного судьи и секретаря соревнований. 1<br/> Судейские бригады по видам легкой атлетики. 1<br/> Положение, календарь соревнований. 1<br/> Документы по судейству. 1<br/> Проведение соревнований в помещении(манеже)Правила соревнований при проведении соревнований на стадионе. 1<br/> Правила проведения эстафет. 1<br/> Правила проведения кроссов.</p>                                       | <b>12</b>      |
| 3.        | <p><b>Врачебный контроль.</b><br/> Цели и задачи врачебного контроля. Допуск к соревнованиям.<br/> Прохождение медосмотра. Постановка на учет. (обучающихся и спортсменов).<br/> Массаж ,его виды .Применение. Спортивный массаж. Восстановительный массаж. Самоконтроль<br/> Массаж нижних конечностей.<br/> Восстановительные средства (витамины, баня, бассейн).<br/> Функциональные пробы.<br/> Допинг-контроль на соревнованиях.<br/> Утомление, перетренировка<br/> Режим питания. Режим дня. Профилактика заболеваний. Профилактика вредных привычек.<br/> Восстановительные средства после тренировок</p>                                                                                                                                                                                        | <b>3</b>       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. | <p><b>Методика отбора детей для занятий легкой атлетикой.</b><br/> Цели и задачи спортивного отбора в легкоатлетические секции.<br/> Методы отбора в легкой атлетике.<br/> Прогноз в спортивной тренировке.<br/> Методы тестирования.<br/> Тестирование :спринт -прыжки.<br/> Отбор в метаниях.<br/> Цель спортивного отбора.<br/> Прогноз спортивных результатов.<br/> Тестирование в прыжках.<br/> Тестирование по физическим данным.<br/> Тест-график ЧСС.<br/> Отбор в спортивные секции по легкой атлетике.<br/> Значение спортивных достижений.<br/> Методы отбора в спортивные секции.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |
| 5. | <p><b>Обучение технике легкоатлетических упражнений</b><br/> Методы обучения. Наглядные пособия<br/> Обучение технике низкого старта, бег на кор. дист.<br/> Обучение технике бега на короткие дистанции<br/> Обучение технике бега на вираже.<br/> Техника бега на средние дистанции.<br/> Техника метания гранаты.<br/> Обучение технике передачи эстафетной палочки.<br/> Тактика бега на средние дистанции.<br/> Тактика бега в спринте.<br/> Тактика участия в соревнованиях по метаниям.<br/> Техника бега на короткие дистанции, эстафета.<br/> Техника низкого старта.<br/> Техника бега по виражу.<br/> Техника метания гранаты.<br/> Техника толкания ядра.<br/> Техника передачи эстафетной палочки.<br/> Техника эстафетного бега.<br/> Техника прыжка в длину с разбега.<br/> Тактика бега на средние и длинные дистанции.<br/> Тактика бега на средние дистанции.<br/> Тактика участия в соревнованиях по метаниям.<br/> Методы обучения применяемые в обучении по видам легкой атлетики.<br/> Методика обучения передачи эстафетной палочки.<br/> Техника бега эстафеты 4x400м<br/> Подбор разбега в прыжках в длину с разбега.<br/> Подбор разбега в прыжках в высоту.<br/> Подводящие и специальные упражнения при обучении.<br/> Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.<br/> Методика обучения технике спортивной ходьбы.<br/> Методика обучения технике бега на короткие дистанции.<br/> Методика обучения эстафетного бега 4x100м.<br/> Подводящие и СБУ упражнения в легкой атлетике.<br/> Методика обучения технике метания гранаты.<br/> Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.<br/> Методика обучения технике обучения прыжков в длину с разбега.<br/> Методика обучения технике толкания ядра.<br/> Цели и задачи спортивной тренировки.</p> | 12 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6. | <p><b>Повышение спортивного мастерства</b><br/> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой .Кроссовая подготовка.<br/> Участие в соревнованиях.<br/> Кроссовая подготовка ОРУ.СБУ. Прыжки.<br/> Кроссовая подготовка ОРУ бег 4х100-200м.<br/> Кросс-30мин. ОРУ Ускорения, прыжки.<br/> Кросс 30мин. штанга, прыжки.<br/> Разминка. ОРУ.низ.старты-3х15,пресс, прыжки.<br/> Кроссовая подготовка, ОРУ, н/старты, прыжки.<br/> Разминка. ОРУ. Спортивные игры.<br/> Разминка ОРУ, СБУ. н/ст.прыжки, пресс.<br/> Разминка. ОРУ, спортивные игры.<br/> Кроссовая подготовка, ОРУ,СБУ.<br/> Кросс-30мин,ОРУ,СБУ,Сп.игры.<br/> Участие в легкоатлетическом пробеге.<br/> Кроссовая подготовка, ОРУ, прыжки.<br/> Разминка,ОРУ,СБУ.н\ст.10х10м.прыжки.<br/> Разминка, ОРУ,СБУ 10х20х2сер.,прыжки.<br/> Бег 30мин.ОРУ.СБУ,баскетбол.<br/> Разминка ОРУ, СБУ,н\ст. прыжки.<br/> Разминка-регби,ОРУ,СБУ,3х10-3сер.<br/> Бег 15мин,ОРУ, прыжки, пресс.<br/> Разминка, ОРУ,СБУ, пресс, штанга.<br/> Разминка, ОРУ,н/ст.барьеры, прыжки.<br/> Разминка, Сп. игры.<br/> Соревнования по троеборью.<br/> Кроссовая подготовка, ОРУ, СБУ.<br/> Разминка, отрезки. н/ст.ядро.<br/> Соревнования первенство ссузов.<br/> Кроссовая подготовка.<br/> Спортивные игры.<br/> Итоговая аттестация</p> | 75         |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>75</b>  |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>108</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (теоретический раздел)

### I. История развития легкой атлетики.

История развития легкой атлетики в России. Основные понятия

Развитие легкой атлетики в Волгограде.

Волгоградские спортсмены –легкоатлеты на олимпийских играх 1956-2016гг.

Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений, развитие видов.

Развитие легкой атлетики на современном этапе 1990-2019гг.

Развитие легкой атлетики в Волгоградской области.

Связь легкой атлетики с другими видами спорта, рост достижения легкоатлетов в России и закономерности улучшения спортивных результатов.

Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведений.

Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации.

Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования предъявляемые к студентам.

Волгоградские спортсмены легкоатлеты на летних олимпийских играх 1956-1966 гг.

В результате изучения раздела «История развития легкой атлетики» студенты должны, знать:

- Историю развития легкой атлетики в России;
- достижение, рекорды России и Волгоградской области по видам легкой атлетики.
- связь легкой атлетики с другими видами спорта.
- достижения Волгоградских спортсменов-легкоатлетов на летних Олимпийских играх современности 1956-2016 гг.

#### **Уметь**

Студент должен использовать знания развития легкой атлетики для пропаганды достижений российских спортсменов, историю развития легкой атлетики в России и Волгоградской области.  
- оформлять документацию по присвоению спортивных разрядов в легкой атлетике.

### **II. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.**

Методика проведения соревнований по легкой атлетике.

Организация и проведение соревнований по бегу.

Организация и проведение кроссов.

Правила соревнований по легкой атлетике.

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Главная судейская коллегия.

Обязанности главного судьи и секретаря соревнований.

Судейские бригады по видам легкой атлетики.

Положение, календарь соревнований.

Документы по судейству.(заявки, карточки, протоколы по видам л/атлетики.

Проведение соревнований в помещении(манеже)Правила соревнований при проведении соревнований на стадионе.

Правила проведения эстафет.

Правила проведения кроссов.

Программа изучения раздела рассчитана на освоение студентами, основ организации и проведение соревнований по легкой атлетике. Студент должен знать:

- организацию и проведение соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метание, кросс, эстафета).;
- составлять календарь и расписание соревнований по легкой атлетике;
- составлять положение по видам легкой атлетике;
- знать обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований судейских бригад по бегу прыжкам метания, кроссу, эстафет.

#### **Студент должен уметь**

Заполнять заявки, заявочные карточки, протоколы соревнований по видам легкой атлетики.

Работать с хронометром.

### **III. Врачебный контроль и массаж.**

Цели и задачи врачебного контроля ,Допуск к соревнованиям.

Прохождение медосмотра. Постановка на учет. (обучающихся и спортсменов).

Массаж ,его виды .Применение. Спортивный массаж. Восстановительный массаж. Самоконтроль

Массаж нижних конечностей.

Восстановительные средства (витамины, баня, бассейн).

Функциональные пробы.

Допинг-контроль на соревнованиях.

Утомление, перетренировка

Режим питания. Режим дня. Профилактика заболеваний. Профилактика вредных привычек.

Восстановительные средства после тренировок. В результате изучения раздела студент должен знать:

-цели и задачи врачебного контроля, допуск к соревнованиям;

-прохождение медосмотра;

-гигиена спортсмена;

-виды массажа и его применение.(оборудование).

**Студент должен уметь**

-заполнять заявки для участия в соревнованиях;

-применять виды массажа в учебно-тренировочном процессе;

-применять восстановительные средства.

#### **IV. Методика отбора детей и организация тренировочного процесса**

Цели и задачи спортивного отбора в легкоатлетические секции.

Методы отбора в легкой атлетике.

Прогноз в спортивной тренировке.

Методы тестирования.

Тестирование :спринт -прыжки.

Отбор в метаниях.

Цель спортивного отбора.

Прогноз спортивных результатов.

Тестирование в прыжках.

Тестирование по физическим данным.

Тест-график ЧСС.

Отбор в спортивные секции по легкой атлетике.

Значение спортивных достижений.

Методы отбора в спортивные секции.

**В результате изучения студент должен знать:**

-методику отбора детей для занятий легкой атлетикой;

-методы отбора.

-тесты отбора.

**Студент должен уметь:**

-определять физические и технические данные ученика для занятий легкой атлетикой составлять и применять тесты.

#### **V. Обучение технике и тактике в легкой атлетике**

Методы обучения. Наглядные пособия

Обучение технике низкого старта ,бег на кор .дист.

Обучение технике бега на короткие дистанции

Обучение технике бега на вираже.

Техника бега на средние дистанции.

Техника метания гранаты.

Обучение технике передачи эстафетной палочки.

Тактика бега на средние дистанции.

Тактика бега в спринте.

Тактика участия в соревнованиях по метаниям.

Техника бега на короткие дистанции,эстафета.

Техника низкого старта.

Техника бега по виражу.

Техника метания гранаты.  
Техника толкания ядра.  
Техника передачи эстафетной палочки.  
Техника эстафетного бега.  
Техника прыжка в длину с разбега.  
Тактика бега на средние и длинные дистанции.  
Тактика бега на средние дистанции.  
Тактика участия в соревнованиях по метаниям.  
Методы обучения применяемые в обучении по видам легкой атлетики.  
Методика обучения передачи эстафетной палочки.  
Техника бега эстафеты 4x400м  
Подбор разбега в прыжках в длину с разбега.  
Подбор разбега в прыжках в высоту.  
Подводящие и специальные упражнения при обучении.  
Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.  
Методика обучения технике спортивной ходьбы.  
Методика обучения технике бега на короткие дистанции.  
Методика обучения эстафетного бега 4x100м.  
Подводящие и СБУ упражнения в легкой атлетике.  
Методика обучения технике метания гранаты.  
Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.  
Методика обучения технике обучения прыжков в длину с разбега.  
Методика обучения технике толкания ядра.  
Цели и задачи спортивной тренировки.  
Дозировка нагрузки по периодам тренировочного процесса (переходный, подготовительный, соревновательный периоды).  
Планирование тренировочного процесса.  
Физическая, техническая, психологическая, теоретическая подготовка легкоатлетов-спортсменов.  
Совершенствование обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

**В результате изучения студент должен знать:**

-методику обучения теории и практике при формировании спортивной секции по легкой атлетике;  
-основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям;  
-основы методики технике бега, прыжков, метания;  
-основы совершенствования в видах легкой атлетики;  
правила соревнований по видам легкой атлетики.

**Студент должен уметь:**

-применять изученные знания в организации спортивной секции по легкой атлетике;  
Применять знания по обучению детей в спортивной секции по видам спорта в легкой атлетике.

**VI. Повышение спортивного мастерства в легкой атлетике.**

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой .Кроссовая подготовка.  
Участие в соревнованиях.  
Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Прыжки.  
Кроссовая подготовка ОРУ бег 4x100-200м.  
Кросс-30мин.ОРУУскорения,прыжки.  
Кросс30мин.штанга,прыжки.  
Разминка.ОРУ.низ.старты-3x15,пресс,прыжки.  
Кроссовая под-ка, ОРУ, н/старты, прыжки.  
Разминка .ОРУ. Спортивные игры.  
Раз-ка ОРУ ,СБУ. н/ст. прыжки ,пресс.

Раз-ка, ОРУ, спортивные игры.  
Кроссовая подготовка, ОРУ, СБУ.  
Кросс-30мин, ОРУ, СБУ, СП. игры.  
Участие в легкоатлетическом пробеге.  
Кроссовая подготовка, ОРУ, прыжки.  
Разминка, ОРУ, СБУ, н\ст. 10х10м. прыжки.  
Разминка, ОРУ, СБУ 10х20х2сер., прыжки.  
Бег 30мин. ОРУ. СБУ, баскетбол.  
Разминка ОРУ, СБУ, н\ст. прыжки.  
Разминка-регби, ОРУ, СБУ, 3х10-3сер.  
Бег 15мин, ОРУ, прыжки, пресс.  
Разминка, ОРУ, СБУ, пресс, штанга.  
Разминка, ОРУ, н\ст. барьеры, прыжки.  
Разминка, СП. игры.  
Соревнования по троеборью.  
Кроссовая под-ка, ОРУ, СБУ.  
Раз-ка, отрезки, н\ст. ядро.  
Соревнования первенство сузов.  
Кроссовая подготовка.  
Спортивные игры.

Цели и задачи спортивной тренировки.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Психологическая, теоретическая, физическая, техническая, тактическая подготовка легкоатлета их разновидности и содержание.

Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, повторность.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и их применения с возрастом.

Периоды тренировочного процесса.

Особенности тренированности в процессе круглогодичной тренировки.

Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности.

Планирование тренировочного процесса. (многолетнее, годовое, по периодам, макро-мезоциклы).

Врачебный и педагогический контроль. Утомление и перетренировка.

Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности.

Правила соревнований.

Правила соревнований, профилактика травматизма.

Развитие ОФП и СФП.

Участие в соревнованиях.

**В результате изучения студент должен знать:**

- цели и задачи спортивной тренировки;
- периоды тренировочного процесса;
- правила соревнований (допуск к соревнованиям);
- заполнение заявки и заявочной карточки;
- применение упражнений ОФП и СФП. по периодам тренировочного процесса;
- теорию тактики и техники борьбы на соревнованиях;
- врачебный контроль;.
- дозировку нагрузок по периодам тренировочного процесса.

**Студент должен уметь:**

- применять тактические и технические действия при участии в соревнованиях;
- правильно применять ОФП в подготовке по периодам тренировочного процесса;
- применять СФП в соревновательный период.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. История развития легкой атлетики в России.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| История развития легкой атлетики в России. Основные понятия.<br>Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений, развитие видов.<br>Развитие легкой атлетики на современном этапе 1990-2012гг.<br>Развитие легкой атлетики в Волгоградской области.<br>Связь легкой атлетики с другими видами спорта, рост достижения легкоатлетов в России и закономерности улучшения спортивных результатов.<br>Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведений.<br>Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации.<br>Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования предъявляемые к студентам.<br>Волгоградских спортсмены легкоатлеты на летних олимпийских играх 1956-2012гг. | 2                |

В результате изучения раздела история развития легкой атлетики в России студенты должны.

**Знать**

История развития легкой атлетики в России.

Достижение, рекорды России и Волгоградской области по видам легкой атлетики.

Связь легкой атлетики с другими видами спорта.

Достижение Волгоградских спортсменов-легкоатлетов на летних Олимпийских играх современности 1956-2008 гг.

**Уметь**

Рассказать историю развития легкой атлетики в России и Волгоградской области.

Использовать знания и на основании Всероссийской спортивной классификации уметь оформлять документацию по присвоению спортивных разрядов в легкой атлетике.

### Тема 2. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Классификация соревнований.<br>Календарь соревнований, положения, карточки, протоколы. (документация)<br>Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе, летних оздоровительных лагерях (бег, кросс, прыжки, метание гранаты).<br>Обязанности главной судейской коллегии.(главный судья, главный секретарь и их помощники).<br>Работа главной судейской коллегии на соревнованиях.(беговая бригада, финишная бригада, бригады по прыжкам и метаниям, информационная служба, вспомогательные бригады).<br>Документы соревнований.(заполнение карточек, протоколов).<br>Обязанности и права спортсменов легкоатлетов.<br>Общие и частные правила соревнований по спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | 2+10             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Особенности правил соревнований по многоборью.<br/>         Организация и проведение массовых соревнований (эстафеты, пробеги, полумарафон).<br/>         Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.<br/>         Инвентарь для проведения соревнований. (манеж, стадион, эстафеты).</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Программа изучения раздела рассчитана на освоение студентами, основ организации и проведение соревнований по легкой атлетике. Студент должен.

Знать

Организацию и проведение соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метание, кросс, эстафета).

Составлять календарь и расписание соревнований по легкой атлетике

Составлять положение по видам легкой атлетике.

Знать обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований судейских бригад по бегу прыжкам метания, кроссу, эстафет.

Уметь

Заполнять заявки, заявочные карточки, протоколы соревнований по видам легкой атлетики.

Работать с хронометром.

### **Тема 3. Врачебный контроль и массаж.**

#### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ**

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>Цели и задачи врачебного контроля.<br/>         Прохождение медосмотра. Допуск к соревнованиям (обучающихся и спортсменов).<br/>         Гигиена спортсменов-легкоатлетов.<br/>         Приемы массажа и самомассажа. Спортивный массаж. Восстановительный массаж. Самоконтроль.<br/>         Восстановительные средства (витамины, баня, бассейн).<br/>         Утомление, перетренировка<br/>         Режим питания. Режим дня. Профилактика заболеваний. Профилактика вредных привычек.<br/>         Восстановительные средства после тренировок.</p> | 3                |

Тема раздела рассчитана на освоение знаний и умение студентами в области врачебного контроля и массажа. В результате изучения темы студент должен

Знать

Цели и задачи врачебного контроля, допуск к соревнованиям.

Прохождение медосмотра.

Гигиена спортсмена.

Виды массажа и его применение.(оборудование)

Уметь

Заполнять заявки для участия в соревнованиях.

Применять виды массажа в учебно-тренировочном процессе.

Применять восстановительные средства.

#### Тема 4. Методика отбора детей для занятий легкой атлетикой.

##### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Количество часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Программа и реализация спортивного отбора.<br>Виды отбора. Факторы определяющие эффективность отбора.<br>Прогноз спортивного результата, как одна из основ планирования тренировочного процесса.<br>Значение анализа достижения, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.<br>Тестирование, как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования. Эффективность уровня оценки подготовленности легкоатлета.<br>Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации.(бегуны-спринт, средние и длинные дистанции, прыгуны, метатели, многоборцы). | 2                |

Раздел рассчитан на освоение знаний и умение по отбору детей для занятий легкой атлетикой. В результате изучения студент должен

Знать

Методику отбора детей для занятий легкой атлетикой.

Методы отбора.

Тесты отбора.

Уметь

Определять физические и технические данные ученика для занятий легкой атлетикой составлять и применять тесты.

#### Тема 5. Обучение технике легкоатлетических упражнений.

##### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.<br>Методы обучения. Наглядные пособия.<br>Подводящие и специальные упражнения при обучении.<br>Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.<br>Методика обучения технике спортивной ходьбы.<br>Методика обучения технике бега на короткие дистанции.<br>Методика обучения эстафетного бега 4x100м.<br>Подводящие и СБУ упражнения в легкой атлетике.<br>Методика обучения технике метания гранаты.<br>Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.<br>Методика обучения технике обучения прыжков в длину с разбега.<br>1Методика обучения технике толкания ядра.<br>Цели и задачи спортивной тренировки.<br>Дозировка нагрузки по периодам тренировочного процесса (переходный, подготовительный, соревновательный периоды).<br>Планирование тренировочного процесса.<br>Физическая, техническая, психологическая, теоретическая подготовка легкоатлетов-спортсменов.<br>Совершенствование обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). | 1+11             |



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

|                          |   | Отлично | Хорошо  | Удовлетворит |
|--------------------------|---|---------|---------|--------------|
| 60м                      | Ю | 8.8     | 9.2     | 9.5          |
|                          | Д | 9.0     | 9.5     | 9.8          |
| 1000м                    | Ю | 3.35.0  | 3.40.0  | 3.55.0       |
|                          |   | 4.40.0  | 4.50.0  | 5.05.0       |
| 2000м                    |   |         |         |              |
|                          | Д | 9.20    | 9.40.0  | 9.55.0       |
| 3000м                    | Ю | 11.45.0 | 12.05.0 | 12.25.0      |
| Прыжки в длину с разбега | Ю | 5.80    | 5.50    | 5.20         |
|                          | Д | 4.60    | 4.30.   | 4.00         |
| Метание гранаты          | Ю | 43      | 40      | 37           |
|                          | Д | 25      | 22      | 19           |
| Прыжки в длину с места   | Ю | 235     | 225     | 215          |
|                          | Д | 190     | 180     | 165          |

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Знать основные характеристики видов легкой атлетики.
2. Знать основные пункты правил организации и проведения соревнований.
3. Знать единую спортивную классификацию по легкой атлетике. Разрядные нормативы.
4. Уметь выполнять (показать) н/старт, передачу эстафетной палочки, прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места, преодоление барьера, метание гранаты, мяча.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. История развития легкой атлетике.
2. Спортивная классификация по легкой атлетике.
3. Этапы обучения в легкой атлетике.
4. Задачи обучения и тренировки.
5. Врачебный контроль.
6. Меры безопасности при проведении урока по легкой атлетике.
7. Характеристика ОРУ, СБУ, подводящих упражнений.
8. Методика обучения бега на короткие дистанции.
9. Методика обучения бега на средние дистанции.
10. Методика обучения прыжка в длину с разбега.
11. Методика обучения метания гранаты.
12. Методика обучения эстафетному бегу.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Анализ техники бега на средние дистанции.
15. Анализ техники прыжка в длину с разбега.
16. Анализ техники метания гранаты.
17. Анализ техники эстафетного бега.
18. Профилактика травм при занятиях легкой атлетикой.
19. Цели и задачи тренировки.
20. Методы и средства развития быстроты.
21. Методы и средства развития выносливости.
22. Методы и средства развития силы.
23. Обязанности и права участников соревнований.
24. Правила соревнований по прыжкам.
25. Место проведения соревнований по прыжкам.
26. Правила соревнований по метанию гранаты.
27. Место проведения соревнований по метанию гранаты.
28. Состав судейской бригады по бегу.
29. Обязанности главного секретаря соревнований.
30. Инвентарь и оборудование при проведении соревнований по бегу.
31. Правила соревнований в эстафетном беге.
32. Обязанности главного судьи на виде.
33. Положение о соревнованиях.
34. Ведение протокола по прыжкам в длину.
35. Протесты.
36. Обязанности главного судьи соревнований.
37. Определение победителя по прыжкам в длину.
38. Правила соревнований по бегу на 100,200,400,800,1500м.
39. Допуск участников, виды заявок. Заполнение технической заявки.
40. Формы организации учебной и учебно-тренировочной работы по легкой атлетике.
41. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.
42. Виды уроков по легкой атлетике в школе. Задачи, содержание частей урока.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: Учеб. для вузов физич. культуры (Под общ.ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М: Физкультура и спорт, 2009.
2. Працко Ю.Ф., Семикон А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Методич. пособие. Минск: Полымя, 2009.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. – М: Физкультура и спорт, 2004.
4. Купер К. Новая аэробика. – М: Физкультура и спорт, 2009.
5. Легкая атлетика: Правила соревнований. – М: Физкультура и спорт, 1994.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – М: Физкультура и Спорт, 2008.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. \_ М: Просвещение, 2005.
8. Программы общеобразовательных учреждений: физическое воспитание учащихся 1-11 классов. – М: Просвещение, 2006.
9. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М: ТЕРРА-спорт, 2002г.
10. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М: АСАДЕМА-2002.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.