**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивной секции «Легкая атлетика»**

**2014 год**

Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки по специальностям СПО.

Организация – разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Смоленская академия профессионального образования»

Разработчик: Леонова О.П. – преподаватель физической культуры

Согласована с работодателями.

Утверждена Научно –методическим советом ОГБОУ СмолАПО

Протокол №1 от 09.09.2014 г.

Рассмотрена на заседании кафедры

Протокол № 01 от 04.09.2014

Рецензент: Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры легкой атлетики СГАФКСиТ Свирин Александр Николаевич

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка |  |
| Общее распределение учебных часов |  |
| Тематический план дисциплины «Легкая атлетика» для учебно- тренировочного этапа |  |
| Тематический план дисциплины «Легкая атлетика» для этапа спортивного совершенствования |  |
| Содержание и график прохождения учебно - тренировочного материала по легкой атлетике |  |
| Содержание учебно – тренировочной программы |  |
| Введение |  |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ |  |
| Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов |  |
| Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте. |  |
| Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки |  |
| Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях |  |
| Тема 1.5. Периодизация спортивной тренировки |  |
| РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ |  |
| Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие |  |
| Тема 2.2. Структура спортивной тренировки |  |
| Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника |  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ |  |
| Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки |  |
| Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания |  |
| Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий легкой атлетикой |  |
| Тема 3.4. Основы тренировки в легкой атлетике |  |
| Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм легкой атлетики. Основные средства и методы тренировки |  |
| Тема 3.6. Основы психологической подготовки спринтеров |  |
| РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ |  |
| Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью |  |
| Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов |  |
| Приемные нормативы для зачисления в учебно- тренировочную группу бегунов на короткие дистанции |  |
| Переводные нормативы учебно -тренировочные группы ( бег на короткие дистанции) юноши и девушки |  |
| Приемные нормативы для зачисления учебно- тренировочную ( бег на средние и длинные дистанции) |  |
| Переводные нормативы по годам обучения на учебно - тренировочном этапе (бег на средние и длинные дистанции) |  |
| Контрольные нормативы учебно- тренировочной группы бегунов на короткие, средние и длинные дистанции ( в соответствии со специализацией) |  |

**Пояснительная записка.**

Программа для студентов СПЭК по лёгкой атлетике составлена в соответствии с Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность ССУЗов.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки студентов –бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

-подготовка бегунов на короткие, средние и длинные дистанции;

-воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых специалистов.

Основными критериями выполнения программных требований является:

1. На учебно-тренировочном этапе:

-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающих;

-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

-освоение теоретического раздела программы.

1. На этапе спортивного совершенствования.

-уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

-выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планом подготовки;

-динамика спортивно-технических показателей;

-результаты выступлений на городских и областных соревнованиях.

ОБЩЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

2 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Этапы подготовки | Количество учебно-тренировочных часов по разделам | | | | Всего часов |
| теоретический | Методико-практический | Учебно-тренировочный | Контрольно-оценочный |
| 1 –Учебно- тренировочный этап | 2 | 1 | 95 | 2 | 100 |
| 2 -Учебно- тренировочный этап | 4 | 1 | 93 | 2 | 100 |
| 3-Этап спортивного совершенствования | 2 | 2 | 94 | 2 | 100 |
| 4 -Этап спортивного совершенствования | 2 | 2 | 94 | 2 | 100 |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Учебно - тренировочный этап

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | | |
| Всего | В том числе | | |
| Лекции | Практика | Самосто-ятельные  занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ  (теоретико- практические основы легкой атлетики)  Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.  Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.  Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.  Раздел 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ  (методы и способы формирования умений и навыков с помощью легкоатлетических упражнений)  Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие.  Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  (легкая атлетика и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)  Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки.  Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.  Тема 3.3.  Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий легкой атлетикой.  Раздел 4. КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЙ  Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью.  Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов.  Всего часов: | 6  2  188  4  200 | 2  2  2  2  2  2 | 182  4  2 |  |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Этап спортивного совершенствования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | | |
| Всего | В том числе | | |
| Лекции | Практика | Самосто-ятельные  занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ  (теоретико- практические основы легкой атлетики)  Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.  Тема 1.5. Периодизация спортивной подготовки.  Раздел 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ  (методы и способы формирования умений и навыков с помощью легкоатлетических упражнений)  Тема 2.2. Структура спортивной тренировки.  Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника.  Раздел 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  (легкая атлетика и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)  Тема 3.4. Основы тренировки в легкой атлетике  Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм легкой атлетики. Основные средства и методы тренировки.  Тема 3.6. Основы психологической подготовки спринтеров.  Раздел 4. КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЙ  Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью.  Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов.  Всего часов: | 4  4  188  4  200 | 2  2  2  2  2  2 | 2  184  2 |  |

СОДЕРЖАНИЕ И ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО

МАТЕРИАЛА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Содержание учебно- тренировочного материала |  | Сроки  проведения | | | | |
| Общее  кол-во часов | | Учебно  тренировочный  этап | | Этап  Спортивного  совершенствования | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.  2.  3.  4. | ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ  -краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов;  -врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте;  -сущность спортивной тренировки;  -объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях;  -периодизация спортивной подготовки;  -планирование и учет в процессе спортивной подготовки;  МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ  -методика самостоятельного освоения отдельных элементов легкоатлетических упражнений;  -физические способности человека и их развитие;  -структура спортивной тренировки;  -ведение и анализ спортивного дневника;  -методика составления индивидуальных программ и самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями;  -методика оценки и коррекции развития физических качеств, работоспособности и утомления;  -методы контроля за функциональным состоянием организма;  УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ  -основы физической и спортивной подготовки;  -направленность средств, методов и форм легкой атлетики;  -профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий легкой атлетикой;  -основы психологической подготовки спринтеров;  -учебно-тренировочные занятия:  а) ОФП и СФП  б) подводящие и специальные легкоатлетические упражнения;  в) техника беговых упражнений  КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ  -контрольно- оценочные задания по ОФП и СФП;  -контрольные задания по спортивно –технической подготовке в легкой атлетике;  -контроль теоретико –методических знаний. | 10  6  376  8 | | 2  1  95  2 | 2  2  1  93  2 | 2  2  94  2 | 2  2  94  2 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ

ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

Учебно – тернировочная программа по легкой атлетике в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы:

- организационно- методические указания;

**Нормативную часть программы**:

- примерный учебный план на 36 недель учебно- тренировочных занятий;

- приемные нормативы для зачисления в учебно - тренировочную группу бегунов на короткие дистанции;

- переводные нормативы учебно- тренировочной группы ( бег на короткие дистанции)

- приемные нормативы для зачисления в учебно- тренировочную группу ( бег на средние и длинные дистанции);

- переводные нормативы по годам обучения на учебно- тренировочном этапе ( бег на средние и длинные дистанции);

- контрольные нормативы учебно –тренировочной группы бегунов на короткие, средние и длинные дистанции в соответствии со специализацией;

**Методическую часть программы:**

**-** план- схемуподготовки бегуна на короткие, средние и длинные дистанции на годичный цикл обучения в учебно- тренировочной группе;

**-** контрольно- нормативные требования;

**-** нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции;

**-** организационно- методические указания по проведению тестирования;

**-** программный материал для практических занятий;

Учебный материал содержит следующие учебные разделы:

1. Теоретический материал раздела направлен на приобретение знаний по формированию у занимающихся физической культуры личности, здорового образа жизни, о физических и функциональных возможностях организма, направленного использования физических и легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания сознательности и активности, позволяет тренеру- преподавателю в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, в единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.
2. Методико-практический раздел обеспечивает овладение методами и способами практического использования знаний, умений и навыков для формирования осознанной потребности к занятиям легкой атлетикой, физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и здоровому образу жизни. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.
3. Учебно-тренировочный раздел содержит программный материал, объединенный в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- подготовка бегунов на короткие, средние и длинные дистанции;

-воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых специалистов.

1. Контрольно – оценочный раздел программы включает в себя контрольно- нормативные требования. Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются слабые и сильные стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом- правильный выбор контрольных упражнений ( тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых средств контроля. Учебная программа в беге на короткие дистанции предусматривает 7 контрольных упражнений, в т Ом числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все они имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

(ТЕОРЕТИКО – ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

***Требования к знаниям:*** студент должен знать цели и задачи спортивной тренировки, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в спорте, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.

***Требования к умениям:*** студент должен уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, умений и навыков легкой атлетики, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре и спорту.

**Тема 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.**

***Требования к знаниям:***

**-** знать влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся;

- основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови;

- знать о функционировании сердца и сосудов, органов пищеварения и обмене веществ;

- знать физиологические основы спортивной тренировки;

- физиологические методы определения работоспособности бегунов;

- определять значение аэробной и анаэробной производительности в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

- роль педагогических средств восстановления;

- общие сведения о спортивном массаже;

- основные приемы и виды спортивного массажа;

- значение парной бани, сауны.

***Требования к умениям:***

- проводить самоконтроль в процессе занятий бегом ( объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);

- систематически проходить врачебный контроль;

- оказать первую медицинскую помощь;

- проводить приемы массажа.

***Основные понятия:*** Функции организма. Системы организма. Обмен веществ. Спортивная тренировка. Методы определения работоспособности бегунов. Аэробная и анаэробная нагрузка. Факторы самоконтроля (объективные и субъективные данные). Массаж и спортивный массаж.

Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.

***Требования к знаниям:***

-травматизм и заболевания, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;

- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;

- технологические и медико - биологические средства восстановления;

- общие сведения о спортивном массаже;

- основные приемы и виды спортивного массажа;

***Требования к умениям:***

- систематически проходить врачебный контроль;

- проводить самоконтроль в процессе занятий бегом ( объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные – самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность);

*Основные понятия:* Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и заболевания. Первая медицинская помощь. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Медико – биологические средства восстановления: специальные питательные смеси, витаминизация, массаж и его разновидности ( ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

Тема 1.3. Сущность спортивной тренировки.

***Требования к знаниям:*** Основы техники легкоатлетических видов,

***Требования к умениям:*** определить индивидуальные особенности и функциональные возможности организма; установить цель и время, необходимое для ее достижения, определить конкретные задачи обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей, выбирать средства, методы, величину нагрузки, определить циклы тренировки , ее периодизацию.

*Основные понятия:* Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Средства и методы тренировки бегунов. Формы организации занятий спортивной тренировки.

Тема 1.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

*Требования к знаниям:* знать, что понимают под объемом тренировочной нагрузки -сумму работы, проделанной на занятии или какой-либо тренировочный цикл; как определяется физическая нагрузка - дозировкой упражнений или тренировочных занятий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения; как регулируется физическая нагрузка во время тренировки:

-изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

-количеством повторений;

-уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

-увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;

-усложнением или упрощением выполнения упражнений;

-использованием тренажеров и тренировочных устройств.

*Требования к умениям:* Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерыва между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

-повысить объем и интенсивность занятий можно за счет увеличения скорости выполнения упражнений, дистанции, веса снарядов, продолжительностью выполнения упражнений или тренировочных заданий, замены легких упражнений более сложными, увеличением числа повторений.

-определять величину допустимых нагрузок. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

-уметь применять методы: *Облегченные методы* (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

*Оптимальные методы* тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

*Жесткие методы* тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Содержание: Для того, чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). В тренировке надо широко использовать разнообразие положительных эмоций, чаще переключать их с одного метода на другой, с ОРУ на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока .

Тема 1.5. Периодизация спортивной подготовки

***Требования к знаниям:*** знать задачи тренировки в подготовительном периоде; ознакомление с элементами тактики; повышать уровень знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены и самоконтроля.

***Требования к умениям:*** приобретать и улучшать общую физическую подготовленность; развивать силу, быстроту и другие физические качества; овладевать техникой и совершенствоваться в ней;

*Основные понятия:* Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований контрольных испытаний. Многолетнее перспективное планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности

Раздел 2. МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ

(методы и способы формирования умений и навыков с помощью легкоатлетических упражнений)

***Требования к знаниям:*** спортсмен должен знать методику овладения способами деятельности в сфере легкой атлетики для достижения учебных, спортивных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния их оценки и коррекции.

***Требования к умениям:*** спортсмен должен умет овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения и изменяющихся условиях тренировочной деятельности.

Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие.

***Требования к знаниям:***

* знать физиологические и физические способности (качества) человека;
* возрастные особенности развития физических качеств;
* принципы, средства и методы развития физических качеств.

***Требования к умениям***:

* определить индивидуальный уровень развития основных физических качеств;
* подбирать средства и методы развития физических качеств применительно профессиональной деятельности
* составлять индивидуальный план самостоятельных занятий развития физических качеств с учетом личного уровня подготовленности.

***Основные понятия***. Физические способности (качества). Методические принципы. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Акцентирование и комплексное развитие физических качеств.

***Содержание.*** Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обусловливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема 2.2. Структура спортивной тренировки.

***Требования к знаниям:*** знать структуру тренировочного занятия: ( 4 части занятия –вводная, подготовительная, основная и заключительная) или три части – разминка, основная и заключительная: из 4 частей состоят групповые занятия, проводимые в подготовительном периоде и из 3-х частей – в соревновательном периоде.

-определять соотношение различных сторон подготовки( например, технической и физической;

-знать необходимое соотношение тренировочной нагрузки( например, объема и интенсивности);

- различать целесообразную последовательность различных звеньев тренировочного процесса ( например, этапов, циклов и т.д.).

***Требования к умениям***: Выполнятьвиды упражнений, используемых в тренировке легкоатлетов (условные обозначения)

-медленный бег - МБ

-равномерный бег –РБ

-бег в группе – ГБ

-повторный бег – ПБ

-переменный бег – Переем. Б

-темповый бег – Темп. Б

-бег – Б

-равномерный кросс – Р.К.

-кросс с переменной интенсивностью – Кр. с П.И.

-техника бега – ТБ

-беговые упражнения – БУ

-специальные упражнения – Сп. У

-специальные прыжковые упражнения – СПУ

-специально беговые упражнения – СБУ

-дыхательные упражнения – ДУ

-локальные силовые упражнения – ЛСУ

-ускоренные старты – УС

-общая физическая подготовка – ОФП

-ходьба – х

-общеразвивающие упражнения – ОРУ

-прыжковые упражнения – ПУ

-круговая тренировка – Кр.Тр.

-кросс – Кр.

*Основные понятия:* Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлетов. Формы занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно - тренировочного занятия. Тренировочная нагрузка. Интенсивность работы. Объем.

Тема 2.3. Ведение и анализ спортивного дневника.

***Требования к знаниям:*** знать об обосновании необходимости ведения спортивного дневника, его форме, содержании; режим дня для студентов, занимающихся спортом; рекомендации по построению режима дня; рациональную последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

***Требования к умениям:*** Уметь выявлять слабые стороны подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценивать степень переносимости тренировочных нагрузок. Управлять психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований.

*Основные понятия:* Режим питания легкоатлетов (рекомендации по режиму питания, характеристики продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвояемости, рекомендации по рациону питания). Цели и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия (основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной части занятия, подборе общеразвивающих, специально- подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия, самоконтроль степени утомления во время тренировки). Контроль пульса во время тренировочного занятия ( частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена, методы пальпаторного подсчета частоты пульса, определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС, оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок с помощью ЧСС).

Раздел 3. УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

(легкая атлетика и физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного опыта)

Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки.

***Требования к знаниям:***

* особенности деятельности и функционирования основных систем организма во время занятий физическими упражнениями;
* основные понятия: общая и специальная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия;
* объем и интенсивность занятий, разминка врабатывание;
* назначения общей и специальной физической подготовки;
* динамика физиологических состояний организма при физкультурной деятельности;
* цель занятий общей и специальной физической подготовкой (всестороннее физическое развитие студентов, укрепление кожно-связочного аппарата, развитие мышц, улучшение подвижности в суставах, совершенствование координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

***Требования к умениям:*** определить состояние организма после нагрузки по частоте сердечных сокращений;

* составлять комплекс ОРУ с предметами и без предметов;
* составлять комплекс упражнений для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты;
* классифицировать физические упражнения;
* провести самостоятельно общую разминку на занятии;
* определить уровень своей физической подготовленности (тестирование для основных физических качеств);
* регулировать величину нагрузок по показателям ЧСС;
* планировать самостоятельные занятия по ОФП.

***Основные понятия***. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Объем и интенсивность занятий. Разминка и врабатывание.

***Содержание.*** Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Способы овладения двигательными умениями и навыками. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Базовые основы подготовки спортсмена, структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс

**Общая физическая подготовка**

Выполнение ОРУ на месте, в движении, без предметов, с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

ОРУ без предметов:

* упражнения для рук и плечевого пояса: отведение и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах
* в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные, последовательные и и.д.

Упражнения для мышц туловища:

* наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходного положения стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различными положением рук и другое.

Упражнения для мышц ног:

* махи вперед-назад, внутрь в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками.
* выпады вперед, в стороны: приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и в приседе с различными положениями и движениями руками.
* прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, различными положениями и движениями руками и др.

Упражнения для мышц шеи:

* наклоны головы вперед и в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

Упражнения с сопротивлением:

* парные и групповые упражнения стоя, сидя, лежа. наклоны, повороты, сгибание и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера;
* подвижные игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

С короткой и длинной скакалкой:

* прыжки на обеих ногах, на одной, попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад.
* прыжки в приседе и в полу приседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком.
* бег и прыжки с ноги на ногу и на одной с продвижением вперед и с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки.
* игры и эстафета с прыжками и вращением скакалки;

Упражнения с гимнастической палкой:

* наклоны, повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину).
* перетягивание и перепрыгивание через палку. Выкруты и круги с палкой в разные стороны.
* бег с палкой за плечами и за спиной.
* упражнения с сопротивлением партнера. Метание палки в цель и на дальность и др.

Упражнения с набивными баскетбольными мячами:

* наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед, в стороны с различными положениями мяча и из различных исходных положений.
* броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине.
* перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх.
* ведение мяча одной рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках.

Парные упражнения с мячом:

* броски двумя руками (из-за головы, сбоку и др.), толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении.
* перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком.
* подвижные игры и эстафеты с мячом и др.

упражнения с гантелями (вес от 1 до 5 кг):

* наклоны, повороты, приседания выпады с различным положением гантелей и движением руками.
* сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном исходном положении.

Упражнения из других видов спорта:

Упражнения на гимнастических снарядах:

* различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Спортивные и подвижные игры:

* эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, комбинированные. Игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, русскую лапту, мини-футбол и др.

Плавание:

* обучение успешно держаться на воде.
* плавание произвольным способом на скорость и на выносливость.
* простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой).
* игры на воде.

Лыжный спорт:

* ходьба на лыжах произвольным способом по равнине.
* обучение технике простейших лыжных ходов, преодоление спусков и подъемов.
* повороты на месте и в движении, технике торможения.
* ходьба на лыжах по пересеченной местности (юноши - до 10 км, девушки – до 5 км).

Туризм:

* организация и проведение летних и зимних туристских походов.
* ориентирование по азимуту.
* техника передвижений по различной местности и меры безопасности. Преодоление различных препятствий.
* установка палаток, разведение костров. Приготовление пищи на костре
* ОРУ выполняемые на местности, использование для отягощений камней и др. предметов.
* прыжки в глубину с небольших обрывов, ходьба, бег между деревьями, бег по песку, подтягивание на деревьях, прыжки через канавы, пни, прыжки вверх с доставанием ветвей и т.п. Переноска груза различными способами. Способы переноски человека (для мужчин). Бег и прыжки в гору и под уклон и др.

Методические указания

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего характера зависят от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений, направленных на общую и всестороннюю подготовку студентов, должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному; от известного к неизвестному и дидактические принципы - доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности.

При выполнении ОРУ и специальных упражнений с отягощениями очень важно увеличивать вес отягощений и дозировка постепенно от занятия к занятию, в зависимости от возраста, пола и подготовленности студентов.

**Специальная физическая подготовка**

СФП используются для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсмена в избранном виде спорта.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Для совершенствования одной из сторон какого-либо движения необходимо избирательно уделять больше внимания тому или иному названному качеству:

* физические упражнения, выполняемые с акцентом на одной из сторон движения называются специально – развивающими;
* для преимущественного проявления того или иного качества физические упражнения разделяются на определенные группы: «на силу», «на быстроту», «на выносливость» и др., эти упражнения являются основными для развития соответствующих качеств;
* мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Она проявляется в любом движении, хотя и в разной степени.

**Сила.** Физические упражнения, способствующие развитию мышечной силы можно разделить на 4 группы:

* 1. упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
  2. упражнения с дополнительным отягощением (снарядом);
  3. парные упражнения (упражнения вдвоем);
  4. упражнения, выполняемые на тренажерах.

В первую группы входят силовые упражнения без снарядов и общеразвивающие на гимнастических снарядах.

Динамические упражнения, связанные с преодолением собственного веса, по степени физической нагрузки на организм весьма разнообразны. При их выполнении возможен постепенный переход от медленных движений к самым быстрым, от малой физической нагрузки к значительной. Основное методическое правило применения физических упражнений для развития мышечной силы заключается в следующем: чем легче упражнение, тем количество повторений больше; чем труднее упражнение, тем количество повторений меньше.

При выполнении упражнений с отягощениями придерживаются следующих методических правил:

1. постепенно увеличивать вес отягощений;
2. изменять количество повторений в зависимости от веса отягощения (чем меньше вес отягощения, тем больше количество повторений);
3. чередовать медленные упражнения с быстрым.

Упражнения на развитие силы:

* ходьба в низко приседе, в полу приседе, выпадами, с отягощениями;
* приседания на двух и одной ноге с отягощением и сопротивлением партнера;
* повороты туловища с весом на плечах;
* подтягивание на руках;
* лазание по наклонной лестнице, канату, шесту, с помощью ног;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе.
* передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера
* упражнения на сопротивление: перетягивание партнера двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната, переноска тяжести;
* броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами. Выбрасывание мяча. Упражнения с набивными мячами от 1 до 3 кг.
* **Быстрота.** Основные предпосылки быстроты: подвижность нервных процессов (взаимная смена возбуждения и торможения), сила, растяжимость и эластичность мышц, способность расслабляться, совершенная техника движений, интенсивность волевых усилий и др.

Упражнения для развития быстроты:

* бег на месте, в движении с энергичной работой руками;
* бег с высоким подниманием бедра;
* с отведением прямых ног назад, вперед;
* бег с ускорением на месте и в движении;
* рывки с места (с высокого старта);
* бег с максимальной скоростью до 100 м;
* бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м
* бег из различных И.П.;
* бег с хода на 10, 20, 30 и 50 м;
* варианты легкоателетических эстафет.

**Выносливость.** Принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность человека производить длительную, разнообразную работу средней и малой интенсивности.

Специальная выносливость – способность человека выполнять определенную работу с наибольшей эффективностью. Специальную выносливость спринтеров (бегунов на короткие дистанции) называют скоростной выносливостью.

Развитие выносливости можно разделить на два этапа:

на первом основными задачами являются развитие общей выносливости, постепенное втягивание организма в работу и подготовке его к высоким напряжениям посредством укрепления ССС и дыхательной систем.

К основным средствам данного этапа относится: бег, спортивные игры, лыжи, коньки, гимнастика. Объем использования упражнения и интенсивность должна постепенно возрастать. От равномерной работы происходит постепенный переход к переменной работе и на базе улучшения общей выносливости развивает специальную выносливость.

Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом.

Упражнения для развития выносливости:

* многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в условиях площадки и на местности;
* кросс по пересеченной местности от 500 до 3000 м (в зависимости от пола);
* смешенное передвижение с чередованием ходьбы и бега;
* игровые упражнения с мячом, упражнения со скакалкой с заданным темпом;
* бег по песку, по кочкам: бег на мелком месте в воде;
* прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройные многократные, прыжки в длину с места с одной и обеих ног. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки ос скакалкой на месте и в движении. Эстафета с преодолением препятствий и со скакалкой.

**Гибкость.** Различают активную гибкость (за счет мышечных усилий) и пассивную (за счет усилий партнера, силы тяжести и др.). Общая гибкость развивается во время общей физической подготовки. Гибкость надо развивать систематически. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 15 повторений каждое при постепенном увеличении качества повторений, амплитуды и скорости движения.

Упражнения для развития гибкости:

* ходьба выпадами и с крестным шагом;
* пружинистые приседания в положении выпада;
* маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
* пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных И.П.
* парные движения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.
* круговые вращения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.
* упражнения с гимнастическими палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных И.П., на месте и в движении. размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед назад, в стороны.

**Ловкость.** Выражает степень координации движений спортсмена. Основная задача развития ловкости – овладение многообразием двигательных навыков при беспрерывном их совершенствовании. Для развития ловкости наиболее эффективны следующие упражнения:

* прыжки в длину и в высоту с разбега (разными способами, барьерный бег, отталкиваясь правой и левой ногой;
* всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений)

Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.

***Требования к знаниям:***

* + основные понятия: физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, мотивационно -ценностные отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки пагубное влияние. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Виды учебно –тренировочных занятий (теоретические, практические, контрольные, элективные, практические (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации), самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя, факторы самоконтроля).

***Требования к умениям:***

* + владеть приемами самоконтроля;
  + определять и регулировать физическую нагрузку;
  + составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий легкой атлетикой с учетом специализации вида легкой атлетики и с целью профилактики и восстановления.

***Основные понятия***. Физическая подготовка. Двигательная активность. Развитие физических качеств. Уровень физической подготовленности. Мотивационно -ценностное отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Содержание.*** Средства физического воспитания – физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы. Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и споту. Развитие познавательной творческой активности, направленного на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта, в целях физического совершенствования. Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Умения и навыки для обеспечения активного отдыха. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Овладение двигательным действием. Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств, совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и др. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, Оздоровительные системы физических упражнений и др.

Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий легкой атлетикой.

***Требования к знаниям:***

* + понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние, утомление восстановление, дополнительные средства восстановления (питание, массаж, биологически активные вещества (витамины));
  + классификация упражнений по характеру мышечных сокращений.

***Требования к умениям:***

* + подбирать комплексы физических упражнений и использовать их для профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
  + уметь использовать различные методы и способы для регулирования психоэмоционального состояния;
  + использовать методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями;
  + разработать индивидуальный комплекс упражнений для развития и укрепления определенных мышечных групп.

***Основные понятия***. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

***Содержание.*** Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок и производственной деятельности. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Нетрадиционные формы оздоровления: йога, дыхательная гимнастика, стретчинг, коррегирующая гимнастика, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка.

Практические занятия.

1. комплексы упражнений общеразвивающего характера по анатомическому принципу.
   * комплексы упражнений для мышц туловища;
   * комплексы упражнений для спины, позвоночника;
   * комплексы упражнений для брюшного пресса;
   * комплексы упражнений для мышц ног;
   * комплексы упражнений с отягощениями.
2. комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на основные мышечные группы.
3. комплексы упражнений избирательного воздействия.
4. комплексы дыхательных упражнений.
5. комплексы упражнений для самостоятельной деятельности по коррекции телосложения (индивидуальные мини-программы общеразвивающего и коррегирующего воздействия)

Тема 3.4. Основы тренировки в легкой атлетике.

***Требования к знаниям:*** знать классификацию легкоатлетических упражнений, понятие « спортивная тренировка», знать цели тренировки легкоатлетов – всестороннее развитие занимающихся, достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

***Требования к умениям:*** достигать наивысших результатов в избранном виде спорта, стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке, уметь сочетать физические упражнения и отдых, овладеть техникой и тактикой, развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе и другие качества.

***Основные понятия:*** **Процесс спортивной тренировки** ( условия для подготовки – условия работы, учебы, жизни и управление процессом тренировки – планирование, учет и педагогический контроль, медицинский контроль, самоконтроль, научная информация);**основные принципы** – специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация; **виды подготовки –** овладение спортивной техникой, овладение спортавной тактикой, воспитание морально- волевых качеств, развитие физических качеств, приобретение теоретических и практических знаний; **основные средства тренировки –** общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, избранный вид легкой атлетики и его варианты, другие виды спорта и легкой атлетики, средства восстановления; **методы упражнения** – повторный, переменный, равномерный, максимальных усилий; **формы занятий –** основные тренировочные занятия, соревнования, дополнительные занятия; **микроциклы** - осеннее - зимний подготовительный период, весенний подготовительный период, ранний соревновательный этап, этап основных соревновании.

**Тема 3.5. Направленность средств, методов и форм легкой атлетики. Основные средства и методы тренировки**.

***Требования к знаниям:***

* + виды легкой атлетики;
  + классификация упражнений легкой атлетики (подготовительные и специальные);
  + история возникновения и развития легкой атлетики;
  + основы техники бега и прыжков;
  + динамика физического состояния организма при занятиях бегом;
  + планирование самостоятельных занятий;
  + технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.

***Требования к умениям:***

* освоить технику изучаемых видов легкой атлетики;
* составить комплекс подготовительных и специальных упражнений для самостоятельных занятий по развитию общей выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы, скоростной выносливости;
* уметь подобрать упражнения для подготовительной части занятия и провести самостоятельную разминку.

Бег на короткие дистанции:

* + обучение технике бега по дистанции (постановка ноги на опору, маховым движением ног, работе рук;
  + обучение технике низкого старта и стартового ускорения;
  + техника финиширования;
  + обучение технике бега в целом;
  + контрольный бег на дистанции 500, 800 и 1000 м.

Бег на длинные дистанции:

* обучение технике бега по дистанции (беговой цикл);
* обучение технике бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный бег);
* контрольный бег на 2000 м, 3000 м и 5000 м, 6-ти минутный бег.

Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту:

* обучение технике специальных прыжковых упражнений;
* обучение технике прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов;
* обучение технике прыжка «в шаге» с укороченного разбега;

прием контрольных нормативов (оценка техники и личного результата)

*Основные средства и методы тренировки:*

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей легкоатлетов между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1. Упражнения в том виде легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида ( например, при специализации в спринтерском беге к этому виду атлетики относятся бег на все спринтерские дистанции, эстафетный бег, бег с ускорением, бег с ходу, с переменой темпа и др.)

2.Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две группы:

А) упражнения из других видов спорта, применяемые для общего развития.При этом учитывается и специфика своего вида спорта: например, метатель больше использует тяжелую атлетику, спринтерский бег и прыжки, а также баскетбол и волейбол. В то же время бегун на длинные дистанции значительно меньше времени уделяет упражнениям с тяжестями. Однако некоторые упражнения обязательны для всех легкоатлетов. Для развития общей выносливости и улучшения здоровья используются кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры – упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты – спринтерский бег, а для развития ловкости и улучшения координации движений – игра в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах.

Б) общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами ( палки, скакалки, гантели и др.) и без них. Это наклоны, повороты, размахивания, кружения, сгибания конечностей, прыжки и многие другие движения.

3. Специальные упражнения для развития физических и волевых качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них. К специальным относятся также имитационные упражнения и те, что выполняются с помощью тренажеров, специальных устройств и в особых условиях внешней среды. Повторным выполнением быстрого или барьерного бега, прыжков, метаний нельзя так хорошо развить силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах, ловкость, как специальными упражнениями.

Основные средства тренировки – общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, избранный вид легкой атлетики и его варианты, другие виды спорта и легкой атлетики, средства восстановления; методы упражнения – повторный, переменный, равномерный, максимальных усилий;

План – схема подготовки бегуна на короткие, средние и длинные дистанции на годичный цикл обучения в учебно-тренировочных группах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи  по этапам подготовки | месяцы | | | | | | | | | |
| сен | окт | нояб | дек | янв | фев | март | апр | май | июн |
| 1.Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Количество тренировочных часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Медленный бег и его разновидности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Общеразвивающие упражнения, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Ускорения на отрезках 20-50 м, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Задания скоростной направленности, мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Задания скоростно-силовой направленности, мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Задания на выносливость, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Задания силовой направленности, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.Задания на координацию и гибкость, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.Элементы гимнастики и акробатики, мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.Специально беговые и прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.Игры, ОФП, игровые задания, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.Спортивные игры, мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тема 3.6. Основы психологической подготовки спринтеров.

***Требования к знаниям:*** знать, кто осуществляет психологическую подготовку спортсмена; направления для создания психологической готовности спортсмена; различать общую и специальную психологическую подготовку спортсмена;

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом педагог. В деятельности педагога главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

-к продолжительному тренировочному процессу;

-к соревнованиям вообще;

-к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка – одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях со спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

***Требования к умениям:***

1. Осуществлять и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3.Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4.Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5.Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:

-влияние внешних воздействий

-с педагогом

-родителями

-разное, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и сомомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

*Основные понятия и содержание*: Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и др. нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

-идейность

-моделирование

-нарастание и видоизменение нагрузки

-регулировка психических напряжений

-индивидуальный подход.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации является решающим в тренировочном процессе легкоатлетов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и др. нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей: как на тренировке, так и на соревнованиях.

Преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Раздел 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ**

***Требования к знаниям.*** Студент должен знать формы педагогического контроля, требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура». Методику обработки полученной информации в результате физических качеств и технических приемов.

***Требования к умениям.*** Студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических методико-практических и учебно -тренировоных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности. Корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.

**Тема 4.1. Информационный контроль за тренировочной деятельностью.**

***Требования к знаниям:***

* спортсмен должен знать формы контроля, обеспечивающие степень освоения знаний, умений и навыков легкой атлетики; знать виды контроля, позволяющие оценить учебно- тренировочную деятельность, уровень спортивно-технической подготовленности;
* критерии результативности учебно -тренировочных занятий (регулярность посещения тренировочных занятий, обязательные и дополнительные контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике и профессионально-прикладной физической подготовке);
* знать приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

***Требования к умениям:***

* студент должен уметь определять уровень функциональной и физической подготовленности организма по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* владеть простейшими и доступными методами и функциональными пробами;
* уметь самостоятельно контролировать свое здоровье функциональное состояние, физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений;
* уметь регулировать свое психо-эмоциональное состояние средствами физической культуры (ОРУ, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

***Основные понятия***. Информационный контроль. Формы контроля. Контрольные занятия зачеты, экзамены. Оперативный контроль. Текущий контроль. Итоговый контроль. Критерии результативности знаний.

***Содержание.*** Информационный контроль за учебной деятельностью, обеспечивающий объективный дифференцированный учет процесса и результатов. Формы контроля (опрос, наблюдение, тестирование и т.д.), дающие возможность корректировки и оценки эффективности учебно – тренировочного процесса. Контрольные задания, тесты, обеспечивающие информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности спортсменов. Оперативный контроль, обеспечивающий информацию о ходе выполнения конкретного этапа тренировки. Текущий контроль, позволяющий оценить степень освоения темы, вида тренировочной деятельности и освоения техники. Итоговый контроль, дающий возможность выявить уровень сформированности физической культуры спортсмена , спортивно-технической подготовленности, готовности к соревновательной деятельности. Критерии результативности занятий: показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума регулярности посещения обязательных тренировочных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений и тестов.

Тема 4.2. Требования к уровню подготовки спортсменов.

***Требования к знаниям:***

* знать учебный материал по легкой атлетике;
* контрольные упражнения, задания, тесты;
* различия между общей и специальной физической подготовкой;
* что такое профессионально-прикладная физическая подготовка;
* какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии;
* какие виды спорта и физических упражнений, способствуют развитию важных качеств в вашей профессии.

***Требования к умениям:***

* составить комплекс упражнений для общей физической подготовки;
* составить комплекс упражнений для специальной физической подготовки;
* классифицировать физические упражнения;
* уметь выполнять самооценку собственного здоровья;
* эффективно использовать критерии ЗОЖ.

***Основные понятия***. Оценка освоения учебного материала. Теоретические и методические знания, умения и навыки. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий. Итоговая аттестация.

***Содержание.*** Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования. ***Общая физическая и спортивно-техническая подготовка***. Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по пятибалльной системе.

Приёмные нормативы для зачисления в учебно-тренировочную группу бегунов на короткие дистанции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Учебно-тренировочные группы | |
| юноши | девушки |
| Бег на 20 м с ходу, с |  |  |
| Бег на 30 м ,с |  |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |
| Бег на 100 м, с |  |  |
| Бег на 400 м,с |  |  |
| Бег на 600 м, с |  |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |
| Тройной прыжок в длину с места, см |  |  |

**Переводные нормативы учебно-тренировочной группы**

**( бег на короткие дистанции)**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебно - тренирововчные группы | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Бег на 20 м с ходу, с |  |  |  |  |
| Бег на 60 м , с |  |  |  |  |
| Бег на 300 м, с |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |
| Тройной прыжок с места,см |  |  |  |  |
| Десятерной прыжок в длину с места, м |  |  |  |  |
| Бег на 100 м, с |  |  |  |  |

###### ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебно-тренировочные группы | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Бег на 20 м с ходу , с |  |  |  |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |  |  |
| Бег на 300 м, с |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |
| Тройной прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |
| Десятерной прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |
| Бег на 100 м, с |  |  |  |  |
|  |

**Приёмные нормативы для зачисления в учебно-тренировочную группу (бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ | | юноши | девушки |
| 1. | Бег 800 м,мин,с |  |  |
| 2. | Бег 1500 м, мин. с |  |  |
| 3. | Бег 3000 м,мин.с |  |  |
| 4. | Бег 5000 м,мин,с |  |  |

**Переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе ( бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Учебно-тренировочный этап | | | | | | | |
| юноши | | | | девушки | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11. | Бег на 60 м с ходу, с  Прыжок в длину с места, см.  Тройной прыжок с места, см  Десятерной прыжок с места, см.  Бег 100 м, с  Бег 300 м, с  Бег 400 м, с  Бег 800 м, с  Бег 1000 м, мин.с  Бег 1500 м, мин.с  Бег 3000 м, мин.с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные нормативы учебно-тренировочной группы бегунов на короткие, средние и длинные дистанции (в соответствии со специализацией)** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег на 100 м, с низкого старта, с |  |  |
| 2 | Бег на 500 м, мин. с |  |  |
| 3 | Бег на 1000 м, мин. с |  |  |
| 4 | Бег на 3000 м, мин. с |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места, см |  |  |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места, см |  |  |
| 7 | Бег на 1500 м, мин.с |  |  |

ЛИТЕРАТУРА

* 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. –Москва 2005
  2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. –Москва 2004
  3. Вацула И. и др..Азбука тренировки легкоаталета. – Минск: Полымя, 1986
  4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – Москва, Физкультура и спорт, 1980
  5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – Москва, Физкультура и спорт, 1977
  6. Анищенко В.С.,Физическая культура – методико-практические занятия студентов, Российский университет Дружбы народов, М., 2000
  7. Дубровский В.И., Рахманин Ю.А., Разумов А.Н., Экогигиена физической культуры и спорта, М., Владос, 2008
  8. Евсеев Ю.И., Физическая культура, Ростов – на – Дону, Феникс, 2008
  9. Ильинич В.И., Физическая культура студента, М., Гардарики, 2003

10. Крючек С.С., Половников П.В., Словарь – справочник, Издательский центр СП б ГМТУ, 1996

11. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура - учебное пособие, Издательский центр « Академия», 1998

12. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе. Поурочная программа для детско –юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986