

Управление образования и науки Липецкой области  
Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ Петухов С.Г.  
« 31 » августа 2020 г.

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Легкая атлетика»  
по курсу «Физическая подготовка»**

Срок реализации: 2 года  
(возраст обучающихся 15-17 лет)  
Автор: Фролова Людмила  
Викторовна

Усмань 2020 г.

## **1. Планируемые результаты**

По окончании 2 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять разминку, проводить подвижные игры;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Содержание курса «Физическая подготовка»**

### **2.1. Теория – 2 ч.**

Значение ОФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий. Начальная диагностика

Теоретические основы тренировки.

Значение СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства СФП в тренировке. Теоретические основы СФП

### **2.2. Практика - 80 ч.**

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.*

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### 3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза,

метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Средства *специальной физической подготовки* включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30,40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

3. Упражнения для развития скорости:

- ускорение 50 м с различными интервалами отдыха;
- ускорение 80 м с отягощением;
- ускорение 300м;
- ускорение 1000м;
- фор-трек.

**2.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Эстафеты. Спортивные состязания.

### 3. Календарно-тематическое планирование курса «Физическая подготовка» (84 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		теоретических	практических	по плану	фактически	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Значение ОФП и СФП в подготовке легкоатлетов.	1		05.09		Методы и средства ОФП и СФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий.
2.	Теоретические основы тренировки	1		06.09		Роль теоретической подготовки в результативности
3.	Упражнения на развитие выносливости		1	07.09		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
4.	Спортивные игры: футбол		1	12.09		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Футбол.
5.	Подвижные игры		1	13.09		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков
6.	Спортивные игры: волейбол		1	19.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения Кроссовый бег Спортивные игры: волейбол
7.	Упражнения на развитие гибкости		1	20.09		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
8.	Челночный бег		1	21.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 10 м
9.	Упражнение на развитие скорости		1	26.09		Разминка..Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
10.	Прыжковые упражнения		1	27.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения
<b>Итого за сентябрь – 10 часов</b>			<b>10</b>			
<b>Октябрь</b>						
11.	Упражнение на развитие выносливости		1	03.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнение на развитие специальной выносливости.
12.	Упражнения для развития прыгучести		1	04.10		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
13.	Спортивные игры: пионербол.		1	05.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

					Упражнения для развития прыгучести, скорости. Спортивные игры: пионербол.
14.	Упражнения для развития прыгучести		1	10.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: Упражнения для развития прыгучести, скорости.
15.	Упражнения для развития скорости.		1	11.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.
16.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1	17.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
17.	Ускорение 80 м с отягощением		1	18.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
18.	Ускорение 300 м		1	19.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
19.	Ускорение 1000 м		1	24.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
20.	Фор-трек		1	25.10	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: фор-трек
21.	Спортивные игры: волейбол		1	31.10	Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры: волейбол
<b>Итого за октябрь - 11</b>			<b>11</b>		
<b>Ноябрь</b>					
22.	Упражнения с барьерами.		1	01.11	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
23.	Упражнения для развития прыгучести.		1	02.11	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с прыжком в вверх
24.	Спортивные игры: гандбол		1	07.11	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Спортивные игры: гандбол
25.	Челночный бег		1	08.11	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление,

						дыхательные упражнения. Упражнения для развития быстроты: челночный бег с набивными мячами в руках.
26.	Упражнения с барьерами.		1	14.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
27.	Упражнения для развития прыгучести		1	15.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки Специальные физические упражнения: прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
28.	Упражнения для развития прыгучести		1	16.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
29.	Упражнение на развитие силы		1	21.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения со штангой.
30.	Упражнение на развитие силы		1	22.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения с гантелями.
31.	Подвижные игры и эстафеты		1	28.11		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты
32.	Упражнения на развитие выносливости		1	29.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
33.	Упражнения на развитие выносливости		1	30.11		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
<b>Итого за ноябрь – 12 часов</b>			<b>12</b>			
<b>Декабрь</b>						
34.	Упражнения с барьерами.		1	05.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
35.	Упражнения для развития прыгучести.		1	06.12		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
36.	Упражнения на развитие гибкости		1	12.12		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
37.	Челночный бег		1	13.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 15 м
38.	Упражнения на развитие гибкости		1	14.12		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
39.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.		1	19.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

						Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
40.	Упражнения на развитие выносливости		1	20.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
41.	Упражнения на развитие выносливости		1	26.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
42.	Спортивные игры: футбол		1	27.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
43.	Подвижные игры		1	28.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
<b>Итого за декабрь – 10 часов</b>			<b>10</b>			
<b>Январь</b>						
44.	Спортивные игры: волейбол		1	09.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
45.	Упражнения на развитие гибкости		1	10.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
46.	Челночный бег		1	16.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
47.	Упражнение на развитие скорости		1	17.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
48.	Спортивные игры: футбол		1	18.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
49.	Подвижные игры		1	23.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
50.	Спортивные игры: волейбол		1	24.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
51.	Упражнения на развитие гибкости		1	30.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
52.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.		1	31.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
<b>Итого за Январь – 9 часов</b>			<b>9</b>			
<b>Февраль</b>						
53.	Упражнения на развитие выносливости		1	01.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
54.	Упражнения на развитие выносливости		1	06.02		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
55.	Спортивные игры: футбол		1	07.02		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Футбол.

56.	Подвижные игры		1	13.02		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков
57.	Спортивные игры: волейбол		1	14.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения Кроссовый бег Спортивные игры: волейбол
58.	Упражнения на развитие гибкости		1	15.02		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
59.	Челночный бег		1	20.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 10 м
60.	Упражнение на развитие скорости		1	21.02		Разминка..Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
61.	Спортивные игры: пионербол.		1	27.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для развития прыгучести, скорости. Спортивные игры: пионербол.
62.	Упражнения для развития прыгучести		1	28.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: Упражнения для развития прыгучести, скорости.
63.	Упражнения для развития скорости.		1	29.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.
<b>Итого за февраль 11 часов</b>			<b>11</b>			
<b>Март</b>						
64.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1	05.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
65.	Ускорение 80 м с отягощением		1	06.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
66.	Ускорение 300 м		1	12.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
67.	Ускорение 1000 м		1	13.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
68.	Фор-трек		1	14.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: фор-трек
69.	Спортивные игры: волейбол		1	19.03		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры: волейбол
70.	Упражнения с барьерами.		1	20.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки,

						на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
71.	Упражнения для развития прыгучести.		1	26.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с прыжком в вверх
72.	Спортивные игры: гандбол		1	27.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Спортивные игры: гандбол
73.	Упражнения для развития прыгучести		1	28.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки Специальные физические упражнения: прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
<b>Итого за март – 10 часов</b>			<b>10</b>			
<b>Апрель</b>						
74.	Упражнения для развития прыгучести		1	02.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
75.	Упражнение на развитие силы		1	03.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения со штангой.
76.	Упражнение на развитие силы		1	09.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения с гантелями.
77.	Подвижные игры и эстафеты		1	10.04		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты
78.	Упражнения на развитие выносливости		1	11.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
79.	Упражнения на развитие выносливости		1	16.04		Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
80.	Упражнения с барьерами.		1	17.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
81.	Упражнения для развития прыгучести.		1	23.04		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
82.	Упражнения на развитие гибкости		1	24.04		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
<b>Итого за апрель – 9 часов</b>			<b>9</b>			

Май						
83.	Промежуточная аттестация по курсу «Физическая подготовка»		1	21.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
84.	Промежуточная аттестация по курсу «Физическая подготовка»		1	21.05		Соревнования внутри группы
<b>Итого за май – 2 часа</b>			<b>2</b>			
<b>Всего 84 часа</b>		<b>2</b>	<b>82</b>			

