ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

по теме: «Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по лёгкой атлетике»

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

49.02.01 физическая культура

Выполнено: обучающимся группы 41-физ.
Королёв Андрей Александрович
Руководитель: Жукова Альфия Рафисовна

Объект

процесс учебно-тренировочных занятий направленный на развитие скоростно-силовых способностей по лёгкой атлетике у обучающихся старшего школьного возраста

Предмет

средства, методы развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по легкой атлетики

Цель:

обосновать эффективность комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста, применяемого на секционных занятиях по лёгкой атлетике.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2.Определить и классифицировать основные средства и методы, которые наиболее эффективно способствует повышению уровня скоростно-силовых возможностей.

3.Конкретизировать средства и методы развития развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по лёгкой атлетике

4.Апробировать комплекс мероприятий, направленный на развитие скоростно - силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по лёгкой атлетике

Исследование:

Место проведения исследования - Дворец спорта Юность г. Калининград.

Участники исследования - учащиеся СШОР №4 по легкой атлетике г. Калининграда, старшего школьного возраста

Количество человек – 20 (10 мальчиков, 10 девочек)

ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1–й этап. Организационный

Цель: подбор контрольно-педагогических испытаний по проблеме исследования.

2–й этап. Интерпретация полученных данных

Цель: качественный и количественный анализ результатов исследований.

3–й этап. Формирующий

Цель: разработать и апробировать комплекс мероприятий, направленный на развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста.

4–й этап. Оценочный

Цель: проведение повторной диагностики и сравнительного анализа результатов первичной и повторной диагностики.

Тесты для определения уровня развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по лёгкой атлетике

1. прыжок в длину с места;
2. тройной прыжок в длину с места;
3. бег 300 м .

Первичная диагностика «Прыжок в длину с места»

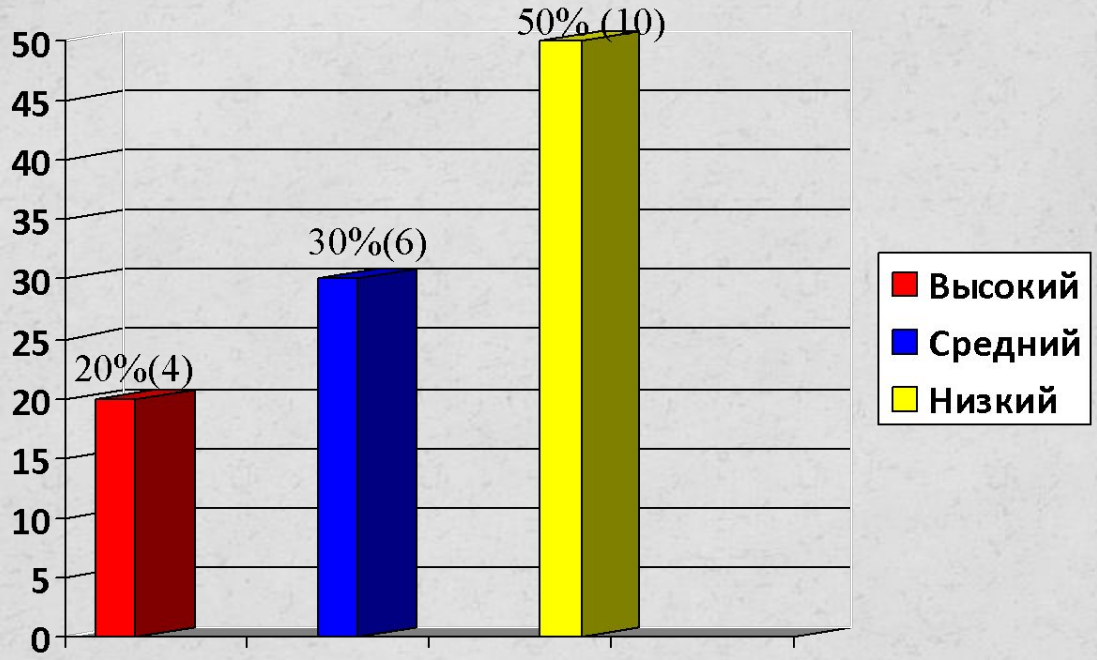

Рис. 1.1. Результаты теста «Прыжок в длину с места» (первичный)

Первичная диагностика «Тройной прыжок в длину с места»

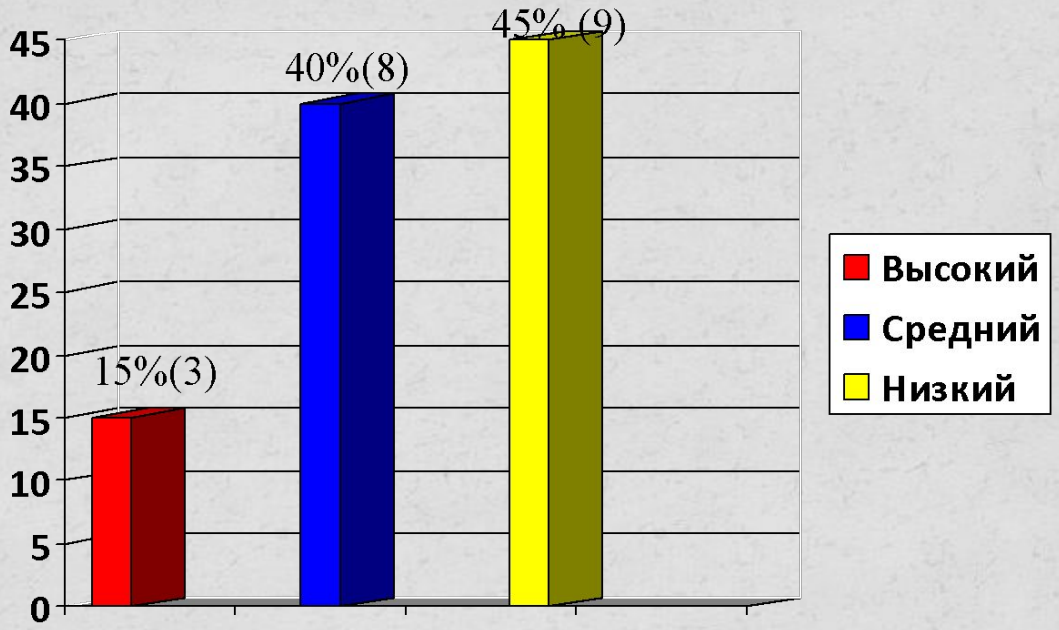

Рис. 1.2.Результаты теста «Тройной прыжок в длину с места» (первичный)

Первичная диагностика «Бег 300 метров»

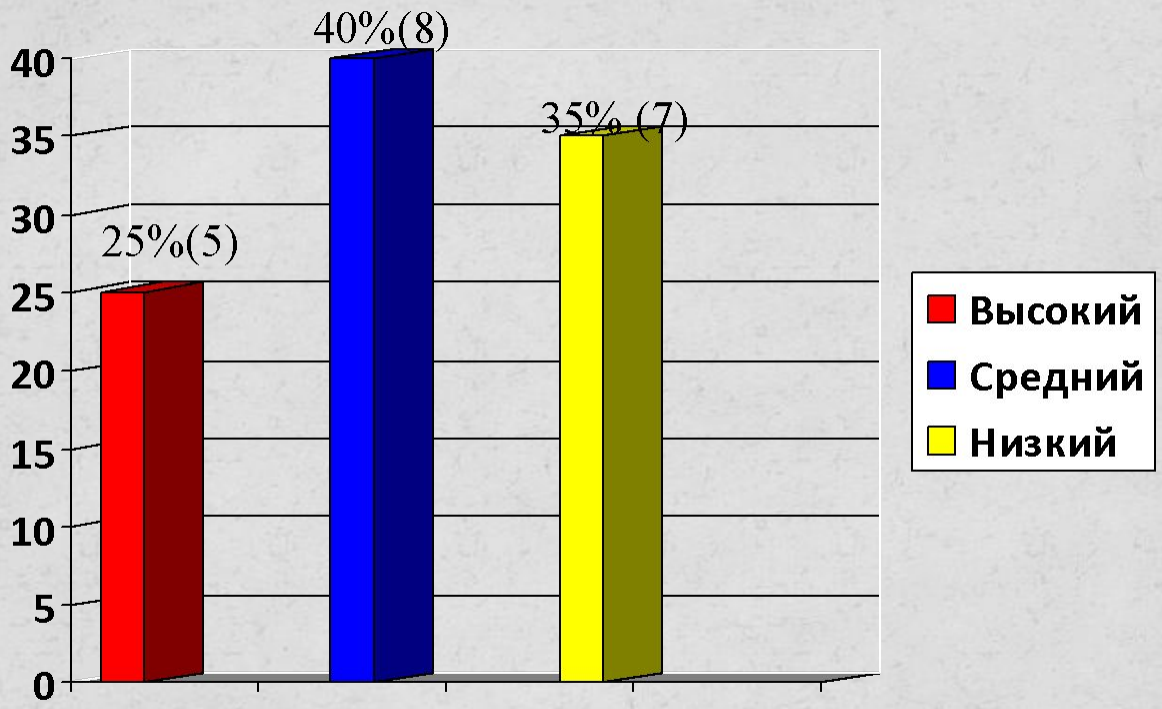

Рис. 1.3.Результаты теста «Бег 300 метров» (первичный)

Комплекс специальных упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств вошли упражнения из группы специально-подготовительных упражнений:

1. Скачки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 30 метров с подтягиванием толчковой ноги до 3 раз на каждую ногу.

2.Прыжки с ноги на ногу на отрезке 30 метров до 5раз.

3.Бег прыжками на отрезке 40 метров с предварительного разбега 5-6 метров. – 3 раза.

4. Десятерная «лягушка» - 5раз.

5. Выпрыгивание с гирей - 16кг. из полуприседа- 2х15 раз.

6.Пружинящие подскоки на стопе с продвижением вперед с отягощением 10кг. – 20 метров – 3 раза.

7. Серийное пробегание отрезков разной длинны от 30 – 60 метров.

Пример тренировочного занятия с применением специальных упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств

- Тема: «Работа над техникой спринтерского бега, работа над техникой низкого старта, выполнение комплекса специальных упражнений на воспитание скоростно-силовых качеств»
- Цель: развитие скоростных, скоростно силовых качеств.
- Задачи:
- Образовательные: совершенствовать технику спринтерского бега, закрепить технику выбегания с низкого старта, развивать скоростно-силовые качества.
- Воспитательные: привить волю к победе.
- Оздоровительные: укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата, содействовать всестороннему развитию организма.
- Инвентарь: секундомер, свисток, стартовые колодки, мат
- Место проведения: Дворец спорта «Юность» легкоатлетический манеж

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15-20 мин)	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач	5 мин	-Равняйсь! Смирно! -Здравствуйте, сегодня занятие по лёгкой атлетике, проведу я. Меня зовут Андрей Александрович. Сегодня мы будем развивать скоростно-силовые способности.
	Бег	800 м	Темп медленный
	ОРУ	10 мин	
	СБУ	10 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений

Основная часть (60-75 минут)	Объяснение и показ техники низкого старта (н/с). По сигналу на «Старт» правую ногу ставим от линии 1,5 стопы. Левая на расстоянии 2,5 стоп. Руки ставим перед линией. По сигналу «Внимание», вес переносится на руки, таз выше уровня плеч. По сигналу «Марш» рывок вперед	5мин	
	Н/с самостоятельно	2*20 метров	Следить за техникой исправлять ошибки
	Н/с под команду	5*30 метров	
	Скачки на правой ноге с продвижением вперед с подтягиванием толчковой ноги	3*30 метров	
	Скачки на левой ноге с продвижением вперед с подтягиванием толчковой ноги	3*30 метров	Следить за техникой исправлять ошибки
	Прыжки с ноги на ногу	5*30 метров	На количество раз
	Десятерная лягушка	3 раза	Быстрое отталкивание, упражнение выполняется в полуприсиде
	Бег спиной вперед	2*60 метров	смотреть через правое плечо

Заключительная часть (5-10мин)	Упражнения укрепление на мышц пресса	50 раз	Следить за правильным выполнением упражнения
	Упражнение на укрепление мышц спины	50 раз	
	Бег	200 метров	Темп медленный
	Построение	1 мин	Подведение итогов, конец занятия

Сравнительный анализ первичного и повторного тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по легкой атлетике.

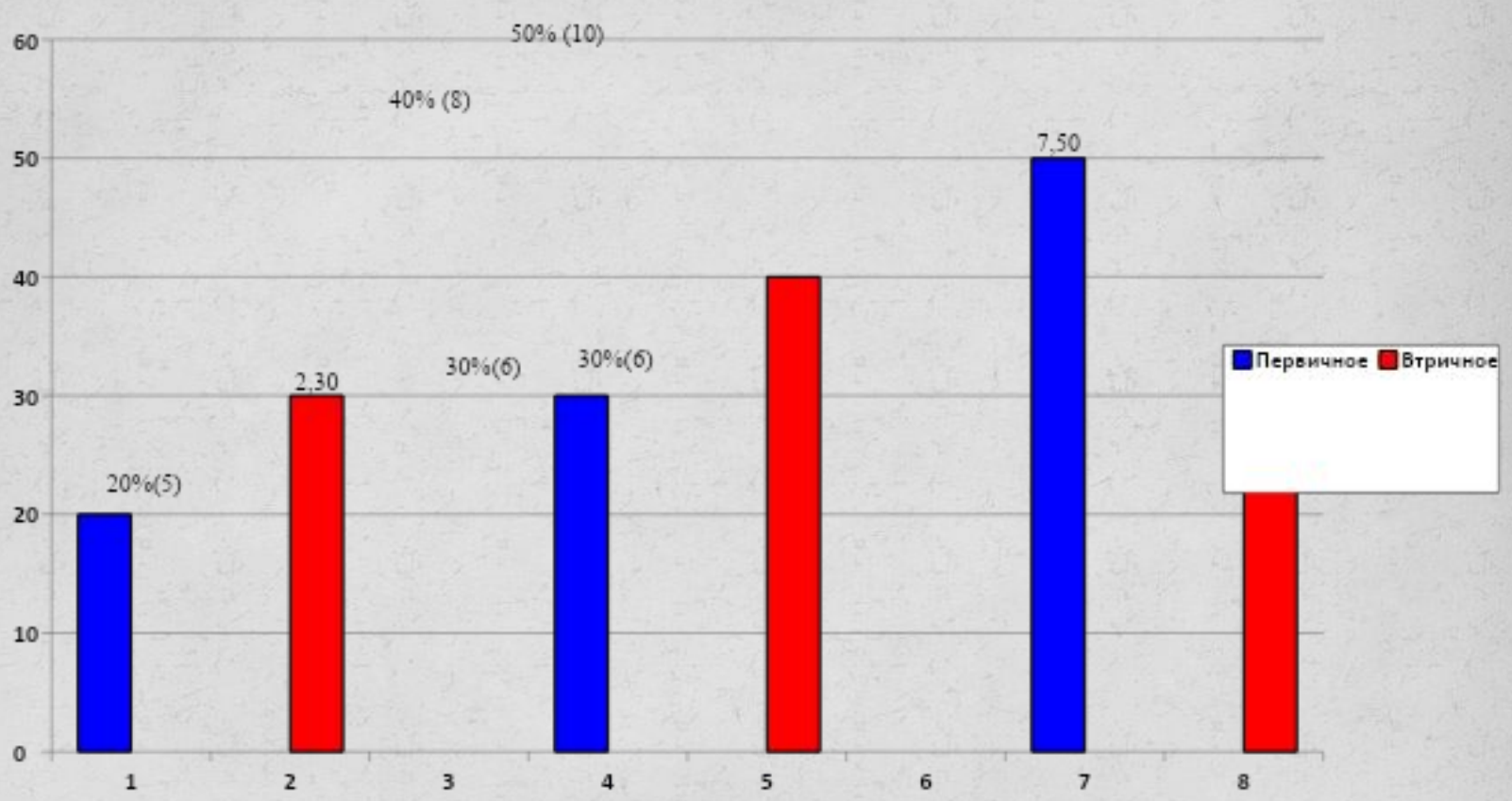

Рис. 1.5. Результаты первичного и повторного тестирования «Прыжок в длину с места»

Сравнительный анализ первичного и повторного тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по легкой атлетике.

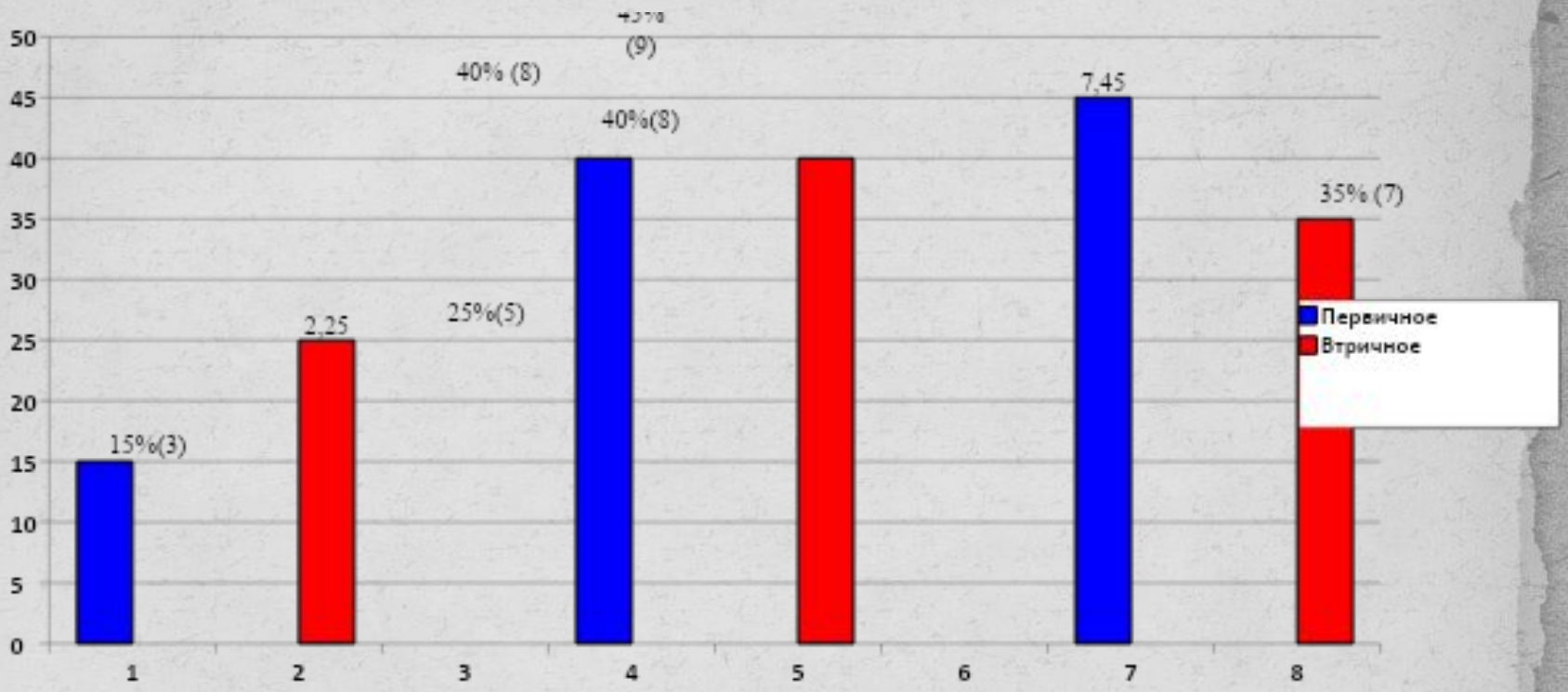

Рис. 1.7. Результаты первичного и повторного тестирования «Тройной прыжок в длину с места»

Сравнительный анализ первичного и повторного тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста на секционных занятиях по легкой атлетике.

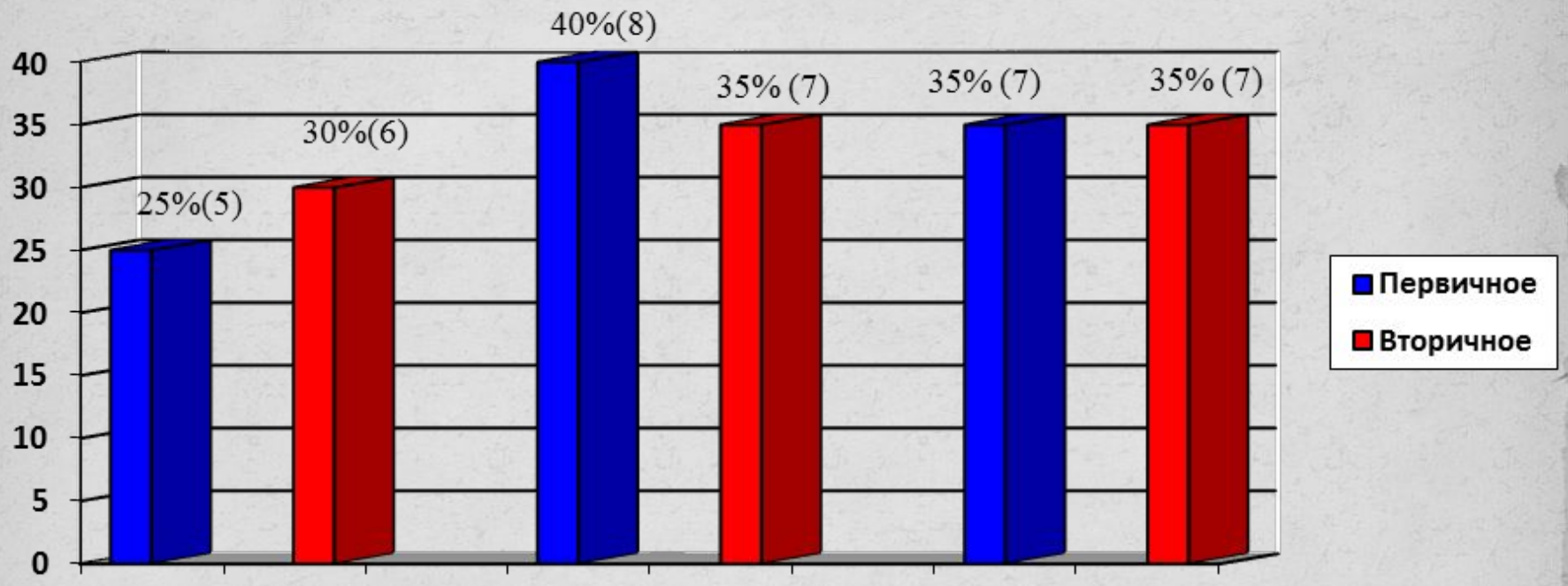

Рис. 1.9. Результаты первичного и повторного тестирования «Бег 300 метров»

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ