



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» сентября 2021 г
№581/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Легкая атлетика (удовлетворение индивидуальных потребностей
обучающихся в занятиях физической культурой и спортом)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Базовый

2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Легкая атлетика (удовлетворение индивидуальных потребностей
обучающихся в занятиях физической культурой и спортом)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Базовый

2020 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Легкая атлетика (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)
Авторы:

Преподаватель
ГБПОУ «ЮУГК»

Уфимцева О.И.
Кашигина Е.А.

Нормативный срок освоения программы: 1 год (128 часов)

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании
Педагогического Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «29» июня 2020 г, №7

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Учебный план.

Раздел 2. Календарный учебный график.

Раздел 3. Пояснительная записка (характеристика программы).

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 5. Содержание программы: учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана.

Раздел 6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Бег на короткие дистанции	16 (32 часа)	1 (2 часа)	15 (30 часов)	Выполнение контрольных нормативов(входной, текущий, промежуточный), участие в соревнованиях (итоговый)
2	Бег на средние дистанции	16 (32 часа)	1 (2 часа)	15 (30 часов)	Выполнение контрольных нормативов(входной, текущий, промежуточный), участие в соревнованиях (итоговый)
3	Бег на длинные дистанции	16 (32 часа)	1 (2 часа)	15 (30 часов)	Выполнение контрольных нормативов(входной, текущий, промежуточный), участие в соревнованиях (итоговый)
4	Эстафетный бег	16 (32 часа)	1 (2 часа)	15 (30 часов)	Выполнение контрольных нормативов(входной, текущий, промежуточный), участие в соревнованиях (итоговый)
Всего: 64 (128 часов)			4 (8 часов)	60 (120 часов)	

2. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Количество часов	Место проведения	Форма аттестации
1	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
2	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	входной
3	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
4	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
5	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
6	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
7	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
8	октябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
9	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
10	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
11	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
12	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
13	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
14	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
15	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
16	ноябрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	промежуточный
17	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	входной
18	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
19	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
20	декабрь	2	стадион/тренажерный	текущий

			зал/спортивный зал	
21	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
22	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
23	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
24	декабрь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
25	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
26	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
27	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
28	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
29	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
30	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
31	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
32	январь	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	промежуточный
33	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	входной
34	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
35	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
36	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
37	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
38	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
39	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
40	февраль	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
41	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
42	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
43	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
44	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий

45	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
46	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
47	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
48	март	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	промежуточный
49	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	входной
50	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
51	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
52	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
53	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
54	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
55	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
56	апрель	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
57	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
58	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
59	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
60	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
61	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
62	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	текущий
63	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	промежуточный
64	май	2	стадион/тренажерный зал/спортивный зал	входной
Всего: 64 занятия (128 часов)				

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для обучающихся колледжа. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются

в процессе практических занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 1 год – 128 академических часов.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию занимающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка сборной команды колледжа к участию в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься легкой атлетикой;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- успешное выступление на соревнованиях всех уровней.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий несколько раз в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- входной, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил атлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приемы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке и на соревнованиях;
- знание основ и истории развития легкой атлетики;
- успешное выступление на соревнованиях всех уровней.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности занимающихся:

в результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (нормативы, тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по легкой атлетике;
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

в результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и контрольные (нормативы, тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по легкой атлетике.
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и контрольные (нормативы, тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по легкой атлетике.
- успешно выполнять нормативы и участвовать в соревнованиях.

Контрольные нормативы	Единица измерения	Юноши оценка «5»	Юноши оценка «4»	Юноши оценка «3»	Девушки оценка «5»	Девушки оценка «4»	Девушки оценка «3»
Челночный бег 3*10м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30м	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100м	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000м	мин: сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000м	мин: сек	12:20	13:30	14:00	-	-	-
Прыжок в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Бег на короткие дистанции.

Теоретическая часть.

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Общая техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Практическая часть.

Низкий старт. Контрольный срез выполнения бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег 100 м. Бег 200 м. Бег на короткие дистанции с препятствием. Круговая тренировка. Совершенствование техники бега. Силовая тренировка. Подвижные/ спортивные игры. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Контрольное занятие (выполнение нормативов, тестов).

Раздел 2. Бег на средние дистанции

Теоретическая часть.

Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейство. Общая техника бега на средние дистанции. Техника высокого и старта, стартового разгона, финиширования.

Практическая часть.

Высокий и низкий старт. Контрольный срез выполнения бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 400 м. Бег 500 м. Бег 800 м. Бег 500 м. Совершенствование техники бега. Круговая тренировка. Совершенствование техники бега. Силовая тренировка. Подвижные/ спортивные игры. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Контрольное занятие (выполнение нормативов, тестов).

Раздел 3. Бег на длинные дистанции

Теоретическая часть.

Специальные беговые упражнения. Самоконтроль на занятиях. Общая техника бега на длинные дистанции. Техника старта, стартового разгона, финиширования.

Практическая часть.

Совершенствование высокого старта. Контрольный срез выполнения бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Бег 1500 м. Бег 2000 м. Бег 3000 м. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега. Круговая тренировка. Совершенствование техники бега. Силовая тренировка. Подвижные/ спортивные игры. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Контрольное занятие (выполнение нормативов).

Раздел 4. Эстафетный бег

Теоретическая часть.

Общая техника эстафетного бега. Техника старта, стартового разгона, финиширования, передачи эстафетной палочки.

Практическая часть.

Совершенствование высокого старта. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Бег на различные дистанции. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с передачей эстафетной палочки. Круговая тренировка. Совершенствование техники бега с передачей эстафетной палочки. Силовая тренировка. Совершенствование техники бега с передачей эстафетной палочки. Подвижные/ спортивные игры. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Контрольное занятие (выполнение нормативов, тестов)

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДООП

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1	Уфимцева Ольга Ивановна	Преподаватель	Высшее	40 лет	Высшая	2019г

СВЕДЕНИЯ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И ОБ
ОСНАЩЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских, используемых в ДО(О)П	Количество
Спортивный зал	1
Тренажерный зал	1
Стадион им. Колющенко	1

СВЕДЕНИЯ ОБ ОСНАЩЕННОСТИ КАБИНЕТОВ, ЛАБОРАТОРИЙ, МАСТЕРСКИХ

№ каби нета	Наименование кабинетов	Оборудование, механизмы, приборы, %	Инструменты, приспособления, %	Изделия, материалы %	ТСО, ВТ, %	Дидактическая литература, %	Средний процент оснащенности, %
1	2	3	4	5	6	7	8
	Кабинеты						
1	Спортивный зал						
2	Тренажерный зал						

Необходимый инвентарь, оборудование:

стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, коврики гимнастические, мяч набивной, мяч теннисный, скакалки, обручи, палки гимнастические, бодибары, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, мяч футбольный, насос для накачивания мячей, секундомер, рулетка измерительная, мячи для метания, спортивные тренажеры, аптечка медицинская.

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

№ п/п	Наименование учебно-методической литературы (автор(ы), место издания, издательство, год издания, кол-во страниц)	Объем фонда учебной и учебно-методической литературы	
		Количество наименований	Количество экземпляров
1	2	3	4
1	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.	1	1
2	А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие– Кнорус, 2019.	1	1
В целом по ДО(О)П:		2	2

