Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловскойобласти
«**АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ**»
624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1
Тел. (34346)21673,21664Факс (34346)21664Эл.адресаplicey@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании Научно-методического совета
ГАПОУ СО «АМТ»
Протокол № 8
от «20» октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
_____ Т.И. Кургузкина
«25» 10 2021 г.
Приказ № 57/1-ОД от «25» 10 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 15 – 24лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Руководитель физической культуры
ГАПОУ СО «АМТ»
Устюгова Екатерина Андреевна

Алапаевск

2021 г.

Раздел 1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Общеразвивающая программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной дополнительным общеобразовательным рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений В Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций;

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
3. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
4. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию студентов.

Адресат общеразвивающей программы - общеразвивающая программа кружка «Легкая атлетика» рассчитана на студентов в возрасте от 15 до 24 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и юноши, и девушки. Программа позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений. В группе собираются обучающиеся с разным уровнем развития.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Этот возраст в развитии подростка обычно принято считать самым трудным как для родителей, педагогов, так и для самого подростка.

Характеризуется, как начало перестройки организма подростка: ускоренное физическое развитие, половое созревание. Особенность подросткового возраста в том и есть, что внешне он взрослеет, а по внутренним особенностям и возможностям остается ребенком. В подростковом возрасте пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство достоинства, осознание половой принадлежности. Начинается переоценка давно знакомого и привычного, формируется свое мнение и нередко очень прямолинейное, категоричное и бескомпромиссное.

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности организма, в частности такие закономерности, как гетерохронность развития

физических качеств и функций организма. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже. Аэробная мощность увеличивается с возрастом у мальчиков и девочек. Набольший прирост все физические качества имеют в период 13-16 лет (пубертатный период).

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе – 10 человек.

Режим занятий **-** занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 1час.

Объем общеразвивающей программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровень общеразвивающей программы – «Базовый уровень».

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Перечень видов занятий: лекция, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, сдача контрольных нормативов.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: развитие физических качеств обучающихся.

Задачи общеразвивающей программы:

обучающие

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучение основам судейства в различных легкоатлетических видах.

развивающие

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов;
- развитие физических качеств.

воспитательные

-воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для техникума.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Введение	3	3	0	Устный опрос
2	1.1 История развития легкой атлетики	1	1	0	
3	1.2 Цели и задачи легкой атлетики	1	1	0	
4	1.3 Правила соревнований	1	1	0	
5	2. Техника легкоатлетических упражнений	69	0	69	
6	2.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	0	4	Анализ техники выполнения ОРУ
7	2.2 Специальные беговые упражнения (СБУ)	2	0	2	Анализ техники выполнения СБУ
8	2.3 Техника спортивной ходьбы и бега	28	0	28	Сдача контрольных нормативов
9	2.4 Техника легкоатлетических прыжков	14	0	14	Сдача контрольных нормативов
10	2.5 Техника легкоатлетических метаний	12	0	12	Сдача контрольных нормативов
11	2.6 Специальные развивающие упражнения	5	0	5	Выполнение комплексов упражнений
12	2.6 Сдача контрольных нормативов	4	0	3	Сдача итоговых нормативов
13	Итого:	72	3	69	

Содержание учебного плана

1. Введение.

1.1 История развития легкой атлетики.

Теория: История развития легкой атлетики в мире и в России.

1.2 Цели и задачи легкой атлетики.

Теория: Цель, задачи, принципы построения занятий по легкой атлетике. Оздоровительное значение занятий по легкой атлетике.

1.3 Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований и судейства: по ходьбе и бегу, по прыжкам и метаниям.

2.Техника легкоатлетических упражнений

2.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для развития мышц ног, спины и пресса.

2.2 Специальные беговые упражнения (СБУ).

Практика: Выполнение СБУ: значение разминки для легкоатлетов, регулирование нагрузки с помощью СБУ.

2.3 Техника спортивной ходьбы и бега.

Практика: Изучение техники спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на короткие дистанции: бег по виражу, стартовый разгон по виражу, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег: особенности бега, преодоление подъемов и препятствий. Эстафетный бег 4*100м, 4*200м: бег по дистанции, способы передачи эстафетной палочки. Выполнение специальных развивающих упражнений: упражнения для укрепления мышц стопы и ног, упражнения для развития быстрой и взрывной силы, упражнения на координацию движений.

2.4 Техника легкоатлетических прыжков.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземление. Прыжки в высоту с разбега: способами «перешагивание», «перекидной», «волна».Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.

2.5 Техника легкоатлетических метаний.

Практика: Метание гранаты: на дальность с места и с разбега. Метание гранаты в цель. Толкание ядра.

2.6 Специальные развивающие упражнения.

Практика: Выполнение упражнений для совершенствования скоростных способностей. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей

2.7 Сдача контрольных нормативов

Практика: Бег 30 м. Бег 100 м. Бег 500 м. Бег 1000 м. Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Толкание ядра.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные

- находит ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- планирует собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализирует и объективно оценивает результаты своей деятельности.

Личностные

- способен к активному включению в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- способен проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Предметные

- сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействует со сверстниками по правилам проведения спортивных соревнований;
- улучшены показатели развития физических качеств занимающихся.

2.Организационно- педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал 196 кв.м.
- тренажерный зал 30 кв.м.
- секундомер, свисток
- рулетка
- конусы
- ядро
- эстафетные палочки
- маты
- гантели
- скакалки
- набивные мячи

Кадровое обеспечение к реализации общеобразовательной дисциплины «Легкая атлетика» допускаются преподаватели и педагогические работники из числа лиц, имеющих высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры.

Методические материалы

1. В процессе реализации программы используются методики обучения по А.И. Жилкину (учебное пособие «Легкая атлетика»);
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 201 4г.;
3. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и др., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005.;
4. И.И. Столов, В.В. Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.;
5. Обучающие видеофильмы по легкой атлетике;
6. Контрольные нормативы физической подготовленности;
7. Контрольные нормативы для оценки усвоения теоретических знаний.

Кроме того, в основу программы положены технологии:

1. технология развивающего обучения;
2. технология индивидуализации обучения;
3. личностно-ориентированная технология;
4. здоровьесберегающие технологии;
5. игровые и соревновательные технологии.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы проводятся контрольные испытания для обучающихся.

В случае неудачной сдачи контрольных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

Для тестирования уровня освоения Программы используются контрольные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

При реализации программы используются следующие формы отслеживания результатов:

Раздел 1 «Введение» - устный опрос в рамках изучения тем раздела. Обучающимся предлагается ответить на вопросы, результат которых фиксируется в таблице.

Раздел 2 «Техника легкоатлетических упражнений» - выполнение контрольных нормативов (Приложение 1).

Оценочные материалы

Раздел 1 «Введение»

Примерное содержание контрольных вопросов:

1. История развития легкой атлетики в мире;
2. История развития легкой атлетики в России;
3. Цель и задачи легкой атлетики;
4. Принципы легкой атлетики;
5. Средства и методы легкой атлетики;
6. Формы организации занятий легкой атлетики;
7. Правила судейства легкоатлетических видов;

8. Правила соревнований в легкой атлетике.

Результаты фиксируются в таблице в виде баллов, где

0 б – ответ не верный,

1 б – ответ в общих чертах, нет конкретных примеров, занимающийся не может построить логический ответ по заданному вопросу,

2 б – ответ верный, присутствуют небольшие неточности, в целом не влияющие на суть вопроса,

3 б –ответ верный, полностью логичен, приведены примеры.

Раздел 1 «Введение»									
№ п/п	ФИ	Вопросы							
		1	2	3	4	5	6	7	8

Раздел 2 «Техника легкоатлетических упражнений»

Задания контрольных тестов (нормативов):

1. ОФП;
2. Бег на короткие дистанции;
3. Кроссовый бег;
4. Легкоатлетические прыжки;
5. Метания.

Результаты освоения данного раздела фиксируются в таблице, где

«освоено» выставляется, если обучающийся выполняет контрольные нормативы не ниже оценки «3».

«не освоено» выставляется в случае, если обучающийся не выполняет контрольные нормативы.

Раздел 2 «Техника легкоатлетических упражнений»		
№ п/п	ФИ	Результат освоения раздела (освоено/не освоено)

Список литературы для педагога

1. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3. - С. 218 - 225.

2. 2. Василенко М.Н. Психологический профиль личности тренера как фактор моделирования системы профессиональной подготовки в вузе // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 11-1. - С. 291 - 294.

3. 3. Жолудева С.В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера // Профессиональные представления. - 2017. - № 1. - С. 120 - 130.

4. 4. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «тренер - спортсмен» // Инновационная наука. - 2017. - № 2-2. - С. 269 - 273.

5. 5. Селезнёва Е.В., Алдошина Ю.К. Спортивный тренер - эталон в восприятии студентов // Акмеология. - 2016. - № 1. - С. 57 - 63.

6. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации

7. http://www.olympic.ru/- Олимпийский Комитет России

8. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский Комитет

9. http://www.iaaf.org/-Международная ассоциация легкоатлетических федераций

10. http://www.european-athletics.org/-Европейская легкоатлетическая ассоциация

11. http://www.rusathletics.com/-Всероссийская федерация легкой атлетики

Список литературы для обучающихся

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М.//академия, 2014 г – 260с.

2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2017 г.

3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.

4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м	5,0	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 м	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
Бег 1000 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 м	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Челночный бег 3х10 м	7,3	7,9	8,2		11,0	11,5
Прыжки в длину с места	230	210	185	185	170	160
Прыжки в длину с разбега	460	420	400	400	360	320
Прыжки через скакалку за 1 мин	130	110	90	130	110	90
Подтягивания	15	12	9	25	20	17
Метание гранаты	35	32	29	25	22	19
Сгибание и разгибание рук в упоре	40	30	20	15	13	11
Поднимание туловища за 60 с	50	40	30	40	30	20
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+15	+10	+8	+18	+15	+10