Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «_31_»_08__2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор_____ Е.А.Попова

Приказ №583-ах от 31.08.20г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Терещенко Виктор Александрович,
Брейкина Ольга Александровна

Белгород 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

Достижение цели легкой атлетики обеспечивается решением следующих 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.

Система дополнительной образовательной программы физического воспитания, объединяющая, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Дополнительная образовательная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность образовательных учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта и является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по легкой атлетике.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- осуществление посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки.

Программа направлена на повышение уровня физической и технической подготовкизанимающихся, независимо от их исходного уровня подготовленности. Данную программу можно использовать при работе со школьниками и студентами, используя индивидуальный подход.

В программе представлены разделы, касающиеся всех сторон подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая, в том числе и специальная физическая. Программа направлена на получение практических навыков в соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 180 часов. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика их обучения с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся - от 6 до 15 человек в группе.

Целью данной программы является повышение уровня подготовленности студентов посредством легкой атлетики.

Решая задачи дополнительной образовательной программы физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Студентов необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,

закаливание организма.
4. Овладение основами данного вида.

Задачи этапа начальной подготовки
1. Отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, координационных способностей) для успешного овладения навыками.
5. Обучение основным видам легкой атлетики.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа
1. Повышение общей физической подготовленности (особенно выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями
5. Индивидуализация подготовки.
6 Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Дополнительная образовательная программа **направлена на:**
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта –легкая атлетика;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

В результате освоения программы занимающийся должен:
уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формированиеправильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической
- подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с однокурсниками и сверстниками в процессе занятий.

Знать:

- об особенностях зарождения легкой атлетики, история первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнениифизических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоениии выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле инаправленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использованиязакаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойноговнешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Примерное распределение часов

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество часов**
1.	**Базовая часть**	**72**
1.1	Основы знаний о физической культуре	5
1.2	Прыжки	32
1.3	Метание	18
1.4	Подвижные игры	10
1.5	Практические занятия (КПД)	7

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает

двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту сместа и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения ипримененния в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Основы знаний о физической культуре**	**5**		
1.1	Зарождениялегкойатлетики	1	1	-
1.2	ИсторияпервыхОлимпийскихигр	1	1	-
1.3	Физические качества и общие правила их тестирования	1	1	-
1.4	Общие и индивидуальные основы личной гигиены. Правилаиспользованиязакаливающихпроцедур	1	1	-

1.5	Профилактика нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения	1	1	-
2	**Прыжки**	**24**	**1**	**23**
2.1	Прыжки в длину с места	3	-	3
2.2	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	3	-	3
2.3	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	3	-	3
2.4	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов	3	-	3
2.5	Прыжки в длину с разбега	3	-	3
2.6	Прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов	3	-	3
2.7	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	3	-	3
2.8	Прыжки в высоту с бокового разбега	3	-	3
3	**Бег**	**8**	**1**	**7**
3.1	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	3	-	3
3.2	Бег 30 м с высокого старта	1	-	1
3.3	Бег 60 м	1	-	1
3.4	Бег 1000 м	1	-	1
3.5	Бег 1500 м без учета времени	1	-	1
3.6	Бег 2000 м без учета времени	1	-	1
4	**Метание**	**18**	**1**	**17**
4.1	Метание мяча с места в вертикальную цель	3	-	3
4.2	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов	3	-	3
4.3	Метание мяча с места на дальность	3	-	3
4.4	Метание мяча 1 кг сидя из-за головы	3	-	3
4.5	Метание с места в цель на расстоянии 6 м	3	-	3
4.6	Метания мяча с трех шагов на дальность	3	-	3
5	**Подвижныеигры**	**10**	**-**	**10**
5.1	Круговые эстафеты с этапом до 30 м	1	-	1
5.2	Встречные эстафеты с этапом до 20 м	1	-	1
5.3	Эстафеты с различнымипредметами	1	-	1
5.4	Линейные эстафеты с этапом до 30 м	1	-	1
5.5	Эстафеты с набивнымимячами	1	-	1
5.6	Эстафетытипа «Веселыхстартов»	1	-	1
5.7	Эстафета с палочкой с этапом до 30 м	1	-	1

5.8	«Борьбазамяч»	1	-	1
5.9	«Вызовномеров»	1	-	1
5.10	«Салки»	1	-	1
6	**Практическиезанятия (КПД)**	**7**	**1**	**6**
6.1	Бег 30 м	1	-	1
6.2	Прыжки в длину с места	1	-	1
6.3	Челночныйбег 3*10 м	1	-	1
6.4	Шестиминутныйбег	1	-	1
6.5	Наклоны, вперед сидя на полу	1	-	1
6.6	Подтягивание на перекладине	1	-	1
6.7	Преодоление пяти препятствий	1	-	1
	Всего:	**72**	**9**	**63**

Условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион испортивный зал. Инвентарь: яма с песком для прыжков в длину, поролоновая яма для прыжков в высоту, снаряды для метания (мячи, гранаты), эстафетные палочки, измерительная рулетка, барьеры, набивные мячи, фишки, гимнастическая скамья, свисток, секундомер. Раздевалки, душевые.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта – легкая атлетика:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности по легкой атлетике;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- утверждение здорового образа жизни.

Оценочные материалы:

-оценочные тесты: прыжок с места, Бег 60 м с высокого старта, бег 100 м, бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши).

Формы проведения занятий: лекции, тренировки, просмотр видеоматериала, соревнования, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование.

Методические материалы:

- схемы и плакаты освоения техники прыжков, бега, метаний;
- правила соревнований;
- правила судейства в легкой атлетике;
- инструктаж по технике безопасности;
- рекомендации по организации подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Содержание учебной программы

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (5 часов)

Тема 1. Теоретическая часть: цели, задачи и содержания программы обучения.

Зарождение легкой атлетики. Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке. Информация о содержании комплекса УГГ.

Практическая часть: Обучение технике высокого старта. Проведение игры «Салки».

Формы работы: беседа по теме

Оборудование: спортплощадка

Тема 2. Теоретическая часть: Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке. История первых Олимпийских игр. Комплекс упражнений УГГ с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища.

Практическая часть: Закрепить технику высокого старта. Бег до 2 мин в медленном темпе.

Формы работы: беседа по теме.

Оборудование: спортплощадка.

Тема 3. Теоретическая часть: Физические качества и общие правила их тестирования.

Практическая часть: Развитие выносливости в медленном темпе(3 мин).

Комплекс упражнений УГГ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.

Формы работы: беседа по теме.

Оборудование: спортплощадка

Тема 4. Теоретическая часть: Общие и индивидуальные основы личной гигиены.Правила использования закаливающих процедур.

Практическая часть: Выполнить комплекс УГГ. Учить технике подбора темпа медленного бега. Бег с высоким подниманием бедра. Провести игру «Салки».
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка
Тема 5. Теоретическая часть: Профилактика нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения.
Практическая часть: Выполнить комплекс из 5-6 упражнений. Учить преодолению полосы из пяти препятствий. Провести игру «Гонка мячей».
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортзал, шведская стенка, скамейка, мат, обручи, бревно, мячи.
Раздел 2. Прыжки (24 часа)
Тема 6. Теоретическая часть: Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке.
Прыжки.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Учить прыжку в длину с места.
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка.
Тема 7.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Закрепить навыки прыжка в длину с места.
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка
Тема 8.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места.
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка
Тема 9.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Учить прыжкам в длину с разбега 5-7 шагов на матс отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика.
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка, мостик
Тема 10.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Закрепить разбег и отталкивание удобной ногой от мостика в прыжках в длину с 5-7 шагов.
Формы работы: беседа по теме
Оборудование: спортплощадка, мостик
Тема 11.
Практическая часть: Комплекс УГГ. Совершенствовать навыки разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину. Провести игру «Вызов номеров».
Формы работы: беседа по теме, рассказ, показ.

Оборудование: спортплощадка, мостик.

Тема 12.

Практическая часть: Комплекс УГГ. Учить разбегу в 5-7 шагов с отталкиванием от полосы 60 см и последующим прыжком в длину в яму с песком.

Повести бег в медленном темпе до 6 мин.

Формы работы: беседа по теме, показ

Оборудование: спортплощадка, мостик

Тема 13.

Комплекс УГГ. Продолжить обучение разбегу в прыжках в длину с 5-7 шагов. Провести игру «Салки».

Формы работы: беседа по теме, показ

Оборудование: спортплощадка, прыжковая яма

Тема 14.

Комплекс УГГ. Провести учет умений по прыжкам в длину с разбега 5-7 м. Провести игру «Воробьи-вороны»

Формы работы: беседа по теме, показ

Оборудование: спортплощадка, прыжковая яма

Тема 15.

Комплекс УГГ. Учить прыжку в длину с разбега 7-9 шагов: подбор толчковойноги на место отталкивания, полет, согнув ноги, приземление на обе ноги.Подтягивание на перекладине. Провести игру «Перестрелка».

Формы работы: беседа по теме, показ

Оборудование: спортплощадка, прыжковая яма, мячи.

Тема 16.

Комплекс УГГ. Учить прыжку в длину с разбега 7-9 шагов: подбор толчковой ноги на место отталкивания, полет, согнув ноги, приземление на обе ноги. Провести игру «Два мороза».

Формы работы: беседа по теме, показ.

Оборудование: спортплощадка.

Тема 17.

Комплекс УГГ. Продолжить обучение прыжкам. Провести игру «Воробьи-вороны».

Формы работы: беседа по теме, показ.

Оборудование: спортплощадка, мостик.

Тема 18.

Комплекс УГГ. Учить разбегу в прыжках в длину. Провести игру «Воробьи-вороны».

Формы работы: беседа по теме, показ.

Оборудование: спортплощадка, мостик.

Тема 19.

Комплекс УГГ. Закрепить и совершенствовать разбег в прыжках в длину. Провести игру «Воробьи-вороны».

Формы работы: беседа по теме, показ.

Оборудование: спортплощадка, мостик.

Тема 20.
Комплекс УГГ. Учить разбегу в три шага в прыжках высоту. Уточнить толчковую ногу, опрашивая у детей после прыжка. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ.
Оборудование: спортплощадка, мостик.
Тема 21.
Комплекс УГГ. Учить разбегу в три шага в прыжках высоту. Уточнить толчковую ногу, опрашивая у детей после прыжка. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ
Оборудование: спортплощадка, мостик
Тема 22.
Комплекс УГГ. Продолжить обучение разбегу в прыжках в высоту с 3-5 шагов. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ.
Оборудование: спортплощадка, мостик.
Тема 11.
Комплекс УГГ. Провести учет по прыжкам в высоту (проверить умение прыгать, согнув ноги с разбега в три шага – высота 50-60 см). Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ.
Оборудование: спортплощадка, мостик.
Тема 11.
Комплекс УГГ. Учить прыжку в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ
Оборудование: спортплощадка, мостик.
Тема 11.
Комплекс УГГ. Продолжить обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» разбега. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ.
Оборудование: спортплощадка.
Тема 11
Комплекс УГГ. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Провести игру «Воробьи-вороны».
Формы работы: беседа по теме, показ.
Оборудование: спортплощадка.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка, учебник для студентов вузов – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2018
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; учебное пособие для студентов высш. пед.учебн. заведений, -М.;Издательский центр «Академия»,2017
3. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта 5-е изд., учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений перераб. и дополн.-М.;Издательский центр «Академия», 2018
4. Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько.М.,2016
5. Физическая культура. Пособия для учителя. И.И.Должков. М.,2017
6. Школа легкой атлетики. Обучение видов легкой атлетики. Под общей редакцией А.В.Коробов.М., 2018.
7. Легкая атлетика. Правила соревнования. М.,2019
8. Макаров А.Н.Бег на средние и длинные дистанции. М.,2018