

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**"ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ"**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»  
для всех специальностей**

Екатеринбург  
2021

Программа дополнительного общеразвивающего образования «Лёгкая атлетика» разработана:

на основе Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014г. № 1726-р;

с учётом Методических рекомендаций к содержанию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ представленных методическим советом МБУ ДО "Детско-юношеский центр".

**Организация-разработчик: ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж"**

Разработчик:

Преподаватель ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж"

\_\_\_\_\_ Полубоярских Е.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Одобрена:

Методическим объединением социальных и гуманитарных дисциплин

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Земова З.Б

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Согласовано:

Заместитель директора по социально-педагогической работе

\_\_\_\_\_ Комиссарова Г.В

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Хоринова Л.С

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка	4
2. Содержание программы обучения	5
3. Учебно-тематический план спортивной секции «Лёгкая атлетика»	6
4. Методическое обеспечение	7
5. Контроль и оценка результатов освоения	8
6. Условия реализации программы	9
7. Список дополнительной литературы	10
8. Сведения о разработчике	11

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ**

#### **1.1 Область применения программы**

Программа по лёгкой атлетике является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения лёгкой атлетике в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего(полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Программа секции лёгкая атлетика принадлежит к базовым дисциплинам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ - при реализации ФГОС СПО.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, техническим действиям в нападении и защите;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития лёгкой атлетике, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований;

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматривается теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В результате освоения программы по настольному теннису обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по лёгкой атлетике;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему,	Из них	
			практика	теория

**1.4**  
Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максима

льной учебной нагрузки 108 часов, в том числе:

учебные нагрузки - 100 часов

Внеурочная работа - 10 часов

### 1.5 Объём и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	10
Общая физическая подготовка	22
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	40
Тактическая подготовка	100
Контрольные упражнения	18
Спортивные соревнования	
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

**Учебно-тематический план спортивной секции «Лёгкая атлетика»**

		разде л		
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	2		2
2	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.	2		2
3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	6	6	
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка. ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.	2		2
5	Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4	4	
6	Бег на средние дистанции. Бег 100м. Эстафетный бег 4*100м	11	10	1
7	Общая физическая специальная подготовка	23	22	1
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	40	40	
9	Контрольные упражнения. Бег 50м, 100м, челночный бег.	10	8	2
	Итого за год обучения	100	90	10

**4.  
МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
И УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ**

**4.1  
Организационно  
методические  
рекомендации**

1. Участниками секции «лёгкая атлетика» могут быть студенты

очного отделения.

2. Количество членов секции из числа студентов при проведении занятий одним руководителем не должно превышать - 15 человек;
3. Проведение занятий в секции осуществляет преподаватель дисциплины «Физическая культура». К организации и проведению занятий(мероприятий), связанных с угрозой здоровью и жизни студентов в секциях по решению руководства колледжа привлекаются специалисты и преподаватели по профильным направлениям(дисциплинам).

4. Работа в секции осуществляется на основании ежегодного отдельного приказа по колледжу. Обязательными планирующими и учётными документами, ведущимися в секции являются:
- Программа дополнительного общеразвивающего образования по лёгкой атлетике - утверждается заместителем директора по учебной работе;
  - Расписание занятий секции на учебный год - утверждается заместителем директора по учебной работе;
  - Журнал учёта проведенных занятий, успеваемости и посещаемости - ведётся руководителем секции;
  - Журнал регистрации инструктажа на рабочем месте - ведётся руководителем секции;
5. Учебные занятия проводятся в дни определенные приказом по колледжу в часы пятой пары, а внеурочные мероприятия в дни и время, определенные в плане учебно-воспитательной работы колледжа на месяц.
6. Основными видами проводимых занятий и мероприятий являются: комбинированные и практические занятия, соревнования и турниры.
7. В рамках работы секции применяются, как основная - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.
8. Основными площадками реализации программы являются: использование материальной и технической базы колледжа

## 5. Контроль и оценка результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется руководителем секции в виде текущего контроля в процессе проведения практических занятий и промежуточного контроля по результатам проведения соревнований по настольному теннису и приёма нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
Выполнять нормативы по технической подготовленности	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практически заданий и промежуточный контроль при проведении контрольных занятий и соревнований
Выполнять упражнения по физической подготовке используя определённые скоростные качества	
<b>Знания</b>	

<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>Текущий контроль педагога в ходе опроса при проведении занятий и промежуточный контроль при проведении соревнований</p>
<p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Текущий контроль педагога в форме опроса в ходе занятий и промежуточный контроль при проведении контрольных занятий</p>
<p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	



## Условия реализации программы дисциплины

Для реализации рабочей программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал размером не менее 9\*18м
- Уличная спортивная площадка с беговой дорожкой до 200м
- Сектор для прыжков в длину
- Набивные мячи - 5шт
- Гимнастическое оборудование и.т.п
- 10 комплектов утяжелителей разного веса и амортизатором из резины
- Секундомер, измерительная рулетка, ядра 4-6кг
- Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

Кроме этого имеется дидактивно-методическое обеспечение:

- Учебники по физической культуре
- Учебники по лёгкой атлетике
- Методические пособия по методике занятий и тренировок
- Инструкции по технике безопасности(приложение 1)
- Нормативные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП(приложение 2)

### **Список дополнительной литературы**

1. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера, 1999г.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в лёгкой атлетике, 2000г.
3. А.Л. Попов. Спортивная психология, 2000г.
4. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
5. Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта, 2000г.
6. В.И.Дубровский. Спортивная медицина, 1999г.
7. Научный атлетический вестник по лёгкой атлетике, 1999-2005гг.
8. В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъева Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении, Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.
9. В.И Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2015г.
10. В.С Фомин, И.Г. Вавилов. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010г.
11. Правила и судейство соревнований по лёгкой атлетике. М.2015г.

### **Дополнительная литература для обучающихся**

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека, 2002г.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена, 2000г.
3. В.Б. Попов. прыжок в длину: многолетняя подготовка, 2001г.
4. В.В. Белоусова. воспитание в спорте, М.1984г.
5. Л.Л. Былеева. Подвижные игры, М.1984г.
6. В.К. Добровольский. Физическая культура и здоровье, М.1984г.
7. Г.М. Куколевский. Советы врача спортсмену, М.1984г.
8. В.Ломан. Бег.Прыжки.Метание, Пер. с нем. М, 2000г.
9. В.Б. Попов. Прыжки в длину, М.2014г.