

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	
ВСЕГО	100

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.
МЕТОД
ИЧЕСК
ОЕ
ОБЕСП
ЕЧЕНИ
Е И
УСЛОВ
ИЯ
РЕАЛИЗ
АЦИИ
ПРОГРА
ММЫ**

**4.1
Организ
ационно
методиче
ские
рекомен
дации**

1. Уча
стниками
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
Умения	
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	
Знания	

<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.