

**Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж торговли, общественного питания и сервиса»**



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Рассмотрена и одобрена на заседании
лаборатории и методики
воспитательной работы
Протокол № 1
от «7» сентября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
_____М.Н.Кузнецова
«__» _____ 2023 г.

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

Составитель: Самохин Александр Львович, преподаватель физической культуры ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	13
Д	

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции по легкой 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 использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в прыжках, в беге, ходьбе и состоящих из них многоборье.

Оздоровительное значение – легкой атлетикой могут заниматься люди любого возраста, при занятиях работают все группы мышц, проходящих на открытом, свежем воздухе.

Легкая атлетика воспитывает морально – волевые качества (например бег до 30 км, тренировки в холод), а также черты характера: собранность, дисциплинированность.

Такие виды как кроссовый бег, метание гранаты может помочь при службе в армии и жизненной ситуации.

Основной формой обучения является урок. Проводятся они в соответствии с учебной программой.

Секционные занятия охватывают меньше учащихся. Здесь занимаются те, кто хочет добиться хороших результатов, разрядов. В зависимости от возраста учащиеся делятся на группы:

I группа – подготовительная, студенты 15 лет;

II группа – средняя, студенты 16 лет;

III группа – старшая, студенты 17 лет.

Занятия проводятся для 1 курса в объеме 1 час в неделю, для остальных курсов – 2 часа в неделю.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа секции Легкая атлетика принадлежит к базовым предметам 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:

- обеспечение прочного овладения специальными знаниями и умениями;
- овладение знаниями по технике безопасности и по гигиеническим требованиям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание морально-волевых качеств;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития легкой атлетике, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правилах и организации соревнований.

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

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

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участие в соревнованиях.

В результате освоения программы по легкой атлетике обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику легкоатлетических упражнений и методику обучения;
- 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 в избранном виде легкой атлетике;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 207 часов, в том числе:

для 1 курса – 39 часов,

для 2-4 курсов – 168 часов (распределено по семестрам)

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объем учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
1.Теоретический раздел	3
2.Общая физическая подготовка	50
3.Специальная физическая подготовка	50
4.Техническая подготовка	82
5.Интегральная подготовка	22
ВСЕГО	207

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1.Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1 Общие требования безопасности, предупреждение травматизма, правила личной гигиены; возникновение легкоатлетического спорта, сильнейшие спортсмены мира. История легкой атлетики, классификация видов, положение о соревнованиях, заявки, допуск к соревнованиям, судьи и	3	2

		участники, дистанции, виды стартов, определение победителей.		
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
2.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	2.1	Строевые упражнения и ходьба. Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Специальные беговые упражнения.	5	2
	2.2	Гимнастические упражнения. ОРУ на месте и в движении, стоя, лежа, сидя. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	5	2
	2.3	Акробатические упражнения Кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения стоя, лежа на спине, стойка на голове и на руках, из стойки на голове и на руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат.	5	2
	2.4	Упражнения с отягощениями Упражнения с учетом дальнейшей специализации.	5	2
	2.5	Подвижные и спортивные игры Развивающие способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. Баскетбол и волейбол.	5	2
	2.6	Развитие быстроты		

	<p>Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен) Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще-развивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м.</p>	5	2
2.7	<p>Развития силы</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.</p>	5	2
2.8	<p>Развитие выносливости</p> <p>Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м. Кросс на дистанции 3000 м, 5000 м. Дозированный бег от 3 мин, до 1 часа. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.</p>	5	2
2.9	<p>Развитие гибкости</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа</p>		

	<p>на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мот, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов, перешагивания и перепрыгивания, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p>	5	2
2.10	<p>Развитие ловкости</p> <p>Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p>	5	2

3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Упражнения для развития общей выносливости Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3км и 2км.	10	2
	3.2	Упражнения для развития скоростной выносливости Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м; бег с околоредельной скоростью на 100-300м; повторное про бегание 100м с максимальной скоростью; повторное про бегание 30 и 60м с максимальной скоростью; 100, 400м на результат, участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.	10	2
	3.3	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега Прыжки вверх из полу приседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; про бегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время; участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.	10	2
	3.4	Упражнения для развития специальной выносливости Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.	5	2
	3.5	Развитие скоростно-силовых качеств	5	2

		Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на правой и левой ноге.		
	3.6	Соревновательный метод (Соревнования, прикидки, контрольный бег) Контрольные испытания	8	2
	3.7		2	2
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	4.1	Основы техники ходьбы. Ходьба обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным движением; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60,100,200,400 м). Спортивная ходьба – 3 км (юноши).	10	2
	4.2	. Основы техники бега. Бег с максимальной скоростью (стартовый разгон на отрезках 10–30 м); бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продолжением вперед по инерции. Бег 100, 200, 400, 3000 м на результат.	10	2
	4.3	Основы техники прыжков. Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках, отталкивание, приземление.	10	2
	4.4	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)	10	2

4.5	<p>Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.</p>	12	2
4.6	<p>Упражнения для совершенствования техники бега.</p> <p>Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы; отрезки 30-40 м с ускорением; бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и с входом в поворот.</p>	10	2
4.7	<p>Упражнения для совершенствования техники низкого старта.</p> <p>Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полу низкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; то же с финишированием; отрезки 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.</p>	10	2
4.8	<p>Упражнения для совершенствования техники финиширования</p> <p>Про бегание с ходу отрезков 20, 30, 50м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании;</p>	10	2

		про бегание 100 и 200м с изменением скорости бега по дистанции.		
5 Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Выполнение соревновательных упражнений избранной специализации (дисциплины) в условиях соревнований различного уровня. (Например, участие в городских и областных соревнованиях)	22	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал, стадион:

- Свисток
- Секундомер
- Рулетка
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи
- Беговые дорожки
- Яма (сектор) для прыжков в длину с разбега
- Контрольные нормативы
- Инструкция по технике безопасности

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2007г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245
- 6 В.А. Муравьев, Н.А. Созинова, Техника безопасности на уроках физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2001г
- 7 Б.И. Мишин, Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. М.: ООО «Издательство АСТ», «Издательство Астрель», 2003г

Дополнительные источники:

- 8 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311
- 9 Методическое пособие – «Основы метания и прыжков», Подольная Л.И., Библиотека ТПК № 223.
- 10 Методическое пособие – «Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания», Давыдова Н.А, 2009г
- 11 А.В. Царик, справочник работника физкультуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации; Учебно-методическое пособие,-М.: СпортАкадемПресс, 2002г
- 12 Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ, Н.А. Давыдова, 2011г

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит преподаватель. Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

4.1 Формы контроля результатов обучения

Вид упражнений	По л	Курсы и оценки								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		Уровень физического развития			Уровень физического развития			Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м., сек	ю д	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.5	13.8	13.3
		18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2
Бег 1000м, мин Бег 500 м, мин	ю д	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30
		2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.50	2.10	1.55	1.45
Прыжки в длину с разбега, м	ю д	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
		2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60
Метание гранаты 700г, м 500г, м	ю д	27	30	32	30	33	35	30	35	38
		16	18	22	17	19	24	18	20	26
Бег 3000м, мин. 2000м, мин.	ю д	15.30	14.00	13.30	15.00	3.30	12.30	4.30	13.00	12.00
		13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Ю д	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		9	11	13	10	11	13	10	11	13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю д	28	27	26	27	26	25	27	26	25
		35	34	33	34	33	32	34	33	32
Прыжки в длину с места, м	Ю д	230	200	215	210	220	240	210	220	240
		140	150	170	145	165	175	145	165	175

Прыжки в длину с разбега, м	Ю д	3.90 2.90	4.20 3.10	4.40 3.40	4.00 3.00	4.30 3.40	4.50 3.50	4.10 3.10	4.50 3.40	4.70 3.60
Подтягивание, раз	Ю д	8 9	10 11	12 13	9 10	11 12	13 14	9 10	11 12	13 14
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	Ю д	72 80	74 84	78 88	74 82	76 86	80 90	74 82	76 86	80 90
Для всех курсов										
Уровень физического развития										
Ходьба 4800м., мин	ю д	низкий				средний				высокий
		41.00 43.00				37.30 39.30				33.00 35.00

Двигательные способности	Контрольные Упражнения	В	Уровень подготовленности					
			юноши			девушки		
			Н	С	В	Н	С	В
ГИБКОСТЬ	Наклон из положения сидя (см)	15	4	8-10	15	7	12-14	20
		16	5	9-12	18	7	12-14	20
		17	5	9-12	20	7	12-14	20
КООРДИНА – ЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	Челночный бег 3x10м (с)	15	8.6	8.4-8.8	7.4	9.7	9.3-8.8	8.3
		16	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.2
		17	8.1	7.9-7.5	7.0	9.6	9.3-8.7	8.0
СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ (Быстрота)	Бег на 30м (с)	15	5.5	5.3-4.9	4.4	6.0	5.9-5.3	4.7
		16	5.2	5.1-4.8	4.3	6.1	5.9-5.3	4.5
		17	5.1	5.0-4.7	4.2	6.1	5.8-5.3	4.4
СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ	Прыжок в длину с места (см)	15	190	205-225	225	155	165-185	205
		16	195	210-230	235	160	170-190	210
		17	205	220-235	240	160	170-190	210
СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ	Подтягивание на перекладине- юн; из виса лежа дев.(кол-во раз)	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18
ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-минутный бег (м)	15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300
		16	1100	1350	1500	900	1200	1300
		17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300