

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
ГАПОУ СО «Красноурьинский индустриальный колледж»
(ГАПОУ СО «КИК»)

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ГАПОУ СО «КИК»

Е.Т. Звярянова
«09» _____ 2023г.



Дополнительная образовательная программа секции
«Лёгкая атлетика»
(срок реализации 1 год)

Составитель: преподаватель Старчеус Виктор Михайлович

Красноурьинск
2023

Дополнительная образовательная
программа секции «Лёгкая атлетика»
одобрена и рассмотрена на заседании
Учебно-методического совета,
Заместитель директора по СПР
М.Е. Швыркова



Заместитель директора
по учебной работе

Сергеева Э.В.



Протокол № 3 от 08.12. 2022г.

Разработчик: В.М. Старчеус,
преподаватель ГАПОУ СО «КИК»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для реализации физкультурно - спортивной подготовки обучающихся ГАПОУ СО «Красноурьинский индустриальный колледж».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется необходимостью достижения каждым выпускником колледжа определенного минимума спортивной подготовки, формирования здорового образа жизни.

При разработке за основу взяты следующие требования:

- успешно выполнять контрольные нормативы по итогам каждого учебного года;
- иметь соответствующую спортивную подготовку для успешного выступления в соревнованиях на соревнованиях различных уровней.

Цель работы секции:

- формирование мотивации занятиями спортом, в частности, легкой атлетикой;
- создание условий для самореализации личности через спорт;
- укрепление психического и физического здоровья;
- профилактика асоциального поведения;
- спортивная подготовка для успешного выступления в соревнованиях в составе сборных команд ГАПОУ СО «Красноурьинский индустриальный колледж».

Задачи:

- овладение техникой отдельных видов легкой атлетики;
- воспитание морально – волевых качеств;
- воспитание физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости);
- приобретение необходимых теоретических знаний в области спорта;
- освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

Срок реализации программы 1 год, возраст ребят с 15 лет и старше.

Основной формой организации деятельности детей являются теоретические занятия и учебно-тренировочные практические занятия, в которых применяются все принципы, методы и средства спортивной тренировки.

Занятия проводятся 7 раз в месяц (6 занятий по 2 часа, 1 – 2,4 часа), 14,4 часа в месяц, в течении учебного года в объеме 144 часа.

В результате студенты к концу 1-го года обучения будут

- **знать:**

- технику безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
 - историю и закономерности развития легкой атлетики в России.
- иметь представление** в общих чертах о правилах соревнования по легкой атлетике.
- приемы страховки и само страховки при занятиях легкой атлетикой;
 - классификацию беговых видов в легкой атлетике;
 - правила проведения соревнований по беговым видам;

- **уметь:**

- подбирать и составлять упражнения для специализированной легкоатлетической разминки;
- выполнять специально – беговые, специально – прыжковые упражнения;
- технически правильно выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание», бег на короткие и средние дистанции, метание малого мяча, гранаты.
- технически правильно выполнять прыжок в длину способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перекидной», бег на короткие дистанции;
- подбирать упражнения для общефизической подготовки методом круговой тренировки.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются результаты, показанные студентами на городских и областных соревнованиях.

II. Тематический план

Тема	Количество часов	
	по темам	В том числе практика
Тема №1. Основы техники бега.	6	4
Тема №2. Основы техники прыжков.	8,4	6
Тема №3. Основы техники метаний	12	10
Тема №4. Воспитание быстроты	22,8	22,8
Тема №5. Воспитание выносливости	36,8	36,8
Тема №6. Воспитание силы.	26,8	26,8
Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	16,8	16,8
Тема №8. Методика воспитания выносливости	4	4
Тема №9. Классификация легкоатлетических метаний	6	4
Тема №10. Правила проведения соревнований по прыжкам	4,4	2
Итого:	144	133,2

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов всего	Количество часов	
			теория	практика
Сентябрь				
	Раздел №1. Основы техники легкоатлетических видов			
1.	Тема №1. Основы техники бега.	2	2	1
2.	Тема №1. Основы техники бега.	2	1	1
3.	Тема №1. Основы техники бега.	2 (итого по теме б)	2	
4.	Тема №2. Основы техники прыжков.	2	1	1
5.	Тема №2. Основы техники прыжков.	2	1	1
6.	Тема №2. Основы техники прыжков.	2		2
7.	Тема №2. Основы техники прыжков.	2,4 (итого по теме 8,4)		2
		14,4		
Октябрь				
8.	Тема №3. Основы техники метаний	2		1
9.	Тема №3. Основы техники метаний	2		1
10.	Тема №3. Основы техники метаний	2		1
11.	Тема №3. Основы техники метаний	2		1
12.	Тема №3. Основы техники метаний	2		2
13.	Тема №3. Основы техники метаний	2 (итого по теме 12)		2
14.	Тема №4. Воспитание быстроты	2,4		2,4
		14,4		
Ноябрь				

Раздел №2. Физическая подготовка				
15.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
16.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
17.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
18.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
19.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
20.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
21.	Тема №4. Воспитание быстроты	2,4		2,4
		14,4		
Декабрь				
22.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
23.	Тема №4. Воспитание быстроты	2		2
24.	Тема №4. Воспитание быстроты	2 (итог о по теме 22,8)		2
25.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
26.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
27.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
28.	Тема №5. Воспитание выносливости	2,4		2,4
		14,4		
Январь				
29.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
30.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
31.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
32.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
33.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
34.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
35.	Тема №5. Воспитание выносливости	2,4		2,4
		14,4		
Февраль				
36.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
37.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
38.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
39.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
40.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
41.	Тема №5. Воспитание выносливости	2		2
42.	Тема №5. Воспитание выносливости	2,4		2,4

		(итог о по теме 36,8)		
		14,4		
Март				
43.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
44.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
45.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
46.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
47.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
48.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
49.	Тема №6. Воспитание силы.	2,4		2,4
		14,4		
Апрель				
50.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
51.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
52.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
53.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
54.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
55.	Тема №6. Воспитание силы.	2		2
		(итог о по теме 26,8)		
56.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2,4		2,4
		14,4		
Май				
57.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2
58.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2
59.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2
60.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2
61.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2
62.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2		2

63.	Тема №7. Воспитание гибкости и ловкости	2,4 (итого по теме 16,8)		2,4
		14,4		
Июнь				
	Раздел №3. Теоретическая подготовка			
64.	Тема № 8. Методика воспитания выносливости	2		2
65.	Тема № 8. Методика воспитания выносливости	2 (итого по теме 4)		2
66.	Тема №9.Классификация легкоатлетических метаний	2		2
67.	Тема №9.Классификация легкоатлетических метаний	2		2
68.	Тема№9. Классификация легкоатлетических метаний	2 (итого по теме 6)		2
69.	Тема№10. Правила проведения соревнований по прыжкам	2		2
70.	Тема№10. Правила проведения соревнований по прыжкам	2,4 (итого по теме 4,4)		2,4
		14,4		
Итого		144		133,2

IV. Содержание программы

Раздел №1. Основы техники легкоатлетических видов.

Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, моменты).
Обучение технике бега на средние дистанции (по прямой и повороту, технике высокого старта, финиширования). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление). Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжка в высоту способом «перешагивание». Особенности техники прыжков в длину и высоту с места. Специальные упражнения для прыгунов в длину и высоту.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

Техника метания малого мяча, гранаты. Специальные упражнения для метателей.

Раздел №2. Физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Многократное пробегание отрезков 20 – 60м. в облегченных, обычных, усложненных условиях.

Длительный равномерный бег. Повторный, переменный бег на отрезках 100 – 600м., бег по пересеченной местности.

Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Упражнения с отягощениями. Скоростно – силовые упражнения. Упражнения с элементами спортивной гимнастики, акробатики.

Упражнения с повышенной координационной сложностью. Упражнения для развития гибкости. Стретчинг.

Раздел №3. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Введение. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

История развития легкой атлетики в России и за рубежом. История развития юношеской легкой атлетики.

Общие правила проведения соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.

Методическое обеспечение образовательной программы секции «Легкая атлетика»

• **Дидактический материал:**

- таблицы оценки результатов в легкой атлетике – (1 шт).

- таблицы нормативов ЕВСК – «1шт».

- плакаты « Специальные упражнения в легкой атлетике» - (2 шт.);

- кинограммы по технике отдельных видов легкой атлетики – (12шт)

- фотоотчеты учебно-тренировочных занятий и соревнований;

• **Материально-техническое обеспечение:**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса, предполагают наличие:

- спортивный зал ГАПОУ СО «КИК»;

- стадион ГАПОУ СО «КИК»;

На занятиях по программе применяются следующие материальные средства:

- легкоатлетические барьеры.

- мат для приземления в прыжках в высоту.

- стойка для прыжков в высоту.

- планка для прыжков в высоту.

- малый мяч для метания.

- хронометр.

- рулетка 10м.

- резиновые амортизаторы – (6шт.).

- набивной мяч 2кг. - (8шт.)

Источники информации:

1. Основные источники:

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе.- М.: Дрофа, 2007.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика.- М.: Издательство «Академия», 2009.
3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. – М.: Издательство «Тесей», 2005.
4. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

2. Дополнительные источники:

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.: Издательство «Тесей», 2003.
2. Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 1999.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007.
5. Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000.
6. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство «Просвещение», 2011.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: ООО Издательство «Астрель», 2011.
8. Станчев С. И. Техническая подготовка легкоатлетов – метателей. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: издательство «Физкультура и спорт», 2004.