

**БАРНАУЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Автор:**

Южанина М.О., преподаватель

Рассмотрено на заседании ПЦК  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ О.В.Юшкова

Рекомендована методическим советом  
техникума  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.  
Председатель методического совета  
\_\_\_\_\_ О.А.Товпышка

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>8</b>

# 1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

## 1.1 Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение: занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности студента. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## 1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством легкоатлетических упражнений;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории развития легкой атлетики, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы обучающийся должен

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику легкоатлетических упражнений;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения и развития легкой атлетики и правила организации соревнований.

### **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в

студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР.7 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 8. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 10. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 11. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 12. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 144 часов,** программа рассчитана на один учебный год.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**2.1. Объем программы и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	142
Итоговый контроль:	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

**2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности. История развития легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Общие требования безопасности, предупреждение травматизма. История легкой атлетики, классификация видов, сильнейшие спортсмены мира	2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>
	1. Упражнения на месте и в движении, разные виды ходьбы, беговые упражнения	4
	2. Гимнастические упражнения	4
	3. Упражнения с отягощениями	4
	4. Подвижные и спортивные игры	4
	5. Развитие быстроты. Бег	4
	6. Развитие силы	4
	7. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	4
	8. Развитие гибкости. Акробатические упражнения	4
	9. Развитие ловкости. Метание мячей.	4
<b>Тема 2.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>78</b>
	1. Упражнения для развития общей выносливости	18
	2. Упражнения для развития скоростной выносливости	16
	3. Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	16
	4. Упражнения для развития специальной выносливости	16
	5. Развитие скоростно-силовых качеств	12
<b>Раздел 3. Участие в соревнованиях</b>		
<b>Тема 3.1. Участие в соревнованиях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Участие в соревнованиях по легкой атлетике городского/краевого уровня	26
	2. Проведение соревнования. Зачет	2
<b>Всего:</b>		<b>144</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика», 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, гантели, набивные мячи
- Яма (сектор) для прыжков в длину с разбега
- Сектор для метания
- Контрольные нормативы

##### **Материально-техническое обеспечение:**

###### Спортивное оборудование и инвентарь:

- шиповки;
- стартовые колодки;
- эстафетные палочки,
- ядра,
- свисток,
- секундомер;
- рулетка;
- флажки;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастический турник;
- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- мячи для игровых видов спорта.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

###### **Дополнительные источники:**

1. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. - М.: Academia, 2016. - 208 с.

2. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

3. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник / Е.С. Крючек. - М.: Академия, 2019. - 400 с.

4. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Дата обращения 19.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Дата обращения 19.08.2021)
3. Портал легкой атлетики. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.trackandfield.ru/> (Дата обращения 19.08.2021)
4. Легкая атлетика России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/> (Дата обращения 19.08.2021)

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
использование техники легкоатлетических упражнений	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения и развития легкой атлетики и правила организации соревнований	Практическое занятие
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к	наблюдение; наличие

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение
ЛР 6. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР.7 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение
ЛР 8. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 10. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 11. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
ЛР 12. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>

**Автор:**

\_\_\_\_\_ **М.О.Южанина, преподаватель**