

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»



Утверждаю:
Директор
А.Н. Козлов

20 18 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Екатеринбург 2018

Рекомендована к изданию методическим советом Екатеринбургского политехникума 28.08.18 г., протокол № 7

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» [Текст]: Сост. М.Г. Кулинич, Л.И. Терехина – Екатеринбург: ЕПТ, 2018 – 16 с.

Данная программа предназначена для организации обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол». Курс содержит следующие основные разделы:

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности,
- Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта
- Техника спортивной ходьбы и прыжков
- Прыжки в высоту и длину
- Эстафетный бег
- Прыжки в высоту
- Кроссовая подготовка
- Техника бросков мяча с места и в движении

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

направлена на содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

Разработчики:

1. Руководитель физического воспитания ГБПОУ СО «Екатеринбургский политехникум»
Кулинич Михаил Геннадьевич
2. Преподаватель физической культуры Терехина Людмила Ивановна

СОДЕЖАНИЕ

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»	4
Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»	7
Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»	11

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

1.1. Область применения программы:

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» не являются частью профессиональных образовательных программ СПО. Разработана для организации внеурочной занятости обучающихся на основе свободного выбора и направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся техникума; организацию внеурочной занятости, пропаганду здорового образа жизни и физического развития обучающихся.

1.2. Место физкультурно-спортивной секции в структуре учебно-воспитательного процесса:

Данная программа относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности и направлена на формирование здорового образа жизни, пропаганду игровых видов спорта, формирование умения работать в коллективе, самостоятельно определять задачи личностного развития, брать на себя ответственность за действия членов команды, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

1.3. Цели и задачи программы

Цель:

Организация внеурочной занятости обучающихся техникума.

Освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Достижение стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов для участия в товарищеских играх и соревнованиях.

На протяжении всего периода обучения в техникуме обучающиеся могут обучаться в секции независимо от возраста, по личному желанию, по состоянию здоровья.

В результате освоения программы обучающийся:

на аудиторных занятиях изучают учебный материал по теории игры.

на практических занятиях обучающиеся овладевают умениями общей и специальной физической подготовки, овладение основами техники бега и прыжков.

Самостоятельные занятия способствуют изучению учебного материала, а также предусматривают участие в соревнованиях.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся:

должен знать и уметь:

понятия о том или ином виде легкой атлетики.

знаний по вопросам правил соревнований

повышение уровня разносторонней физической подготовленности

освоить технику бега на короткие и средние дистанции

иметь представление о технике бега на длинные дистанции

развить волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости самообладания.

1 этап: предусматривает формирование интереса к спорту и приобщение их к легкой атлетике; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики легкой атлетики.

2 этап: посвящен тактико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ тактики и техники, воспитание соревновательных качеств применительно к легкой атлетике.

3 этап: направлен на технико-тактическую физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>144</i>

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Теоретическая подготовка (на весь период обучения)			
Знания физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание	2	2
	1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.	2	
	2. Социальное значение спорта	2	
	3. Сведения о строении и функций организма	2	
	4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	
	5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	
1. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	Содержание		2
	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	2 2 2 2	
	Практические работы:		
	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2 2	
2. Техника спортивной ходьбы и прыжков	Практические работы		2
	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	2 2	
	Практические работы		
	Изучение техники бега.	2	

	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. - низкий старт, стартовый разбег. 	2	
	<p>Практические работы</p> <p><u>Упражнения для воспитания скоросно -силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов -выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением -упражнения с отягощением - упражнения с набивными мячами - передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки» - упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседа (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин) - упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседа (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.) 	2 2 2 2	
	<p>Практические работы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой 	2 2	
	<p>Практические работы</p> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок 	2 2 2	

	- выполнение стартовых команд Обучение технике спринтерского бега:	2	
	- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	2	
	Обучение технике спринтерского бега:	2	
	- выполнение стартовых команд	2	
	- повторные старты без сигнала и по сигналу		
	- изучение техники стартового разгона		
	- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
	Обучение технике спринтерского бега:	2	
	- изучение техники бега по повороту		
	- изучение техники низкого старта на повороте		
	- изучение техники финиширования		
	- совершенствование в технике бега	2	
	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м		
	Практические работы	2	
	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	
	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.	2	
	Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс.	2	
	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	2	
	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	2	
	Динамические и кинематические характеристики прыжков.	2	
	Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.		
	Практические работы	2	
	Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки.	2	
	Практические работы:	2	
	Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, игры и эстафеты, способствующие освоению техники прыжков.	2	
2.1 Прыжки в высоту и длину	Общие основы техники прыжков.	2	
	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.	2	
	Практические работы: Механизм отталкивания.	2	
	Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс.	2	
	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	2	

	Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.							
	<p>Практические работы: Обучение технике прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.</p>	2 2 2 2 2						
3. Эстафетный бег	Практические работы:							
	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</td> <td>2 2 2</td> <td rowspan="2">2</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Сочетание изученных действий.</td> <td>2</td> </tr> </table>	1.	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 2 2	2	2.	Сочетание изученных действий.	2
1.	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Подвижные игры Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2 2 2	2					
2.	Сочетание изученных действий.	2						
4. Прыжки в высоту	Практические работы:							
	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</td> <td>2 2 2 2 2</td> <td>2</td> </tr> </table>	1.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2 2 2 2 2	2			
1.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2 2 2 2 2	2					

		- изучение техники приземления Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2 2	
5. Кроссовая подготовка	Содержание			
	Практические работы			
	1.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Повторный бег 2*60 м. , метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2 2 2 2 2 2 2 2	
	2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Равномерный бег 1000-1200 м.	2	

		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м.	2 2	
6. Техника бросков мяча с места и в движении	Содержание			
	1.	Броски мяча с места двумя и одной рукой. - бросок в кольцо с места - бросок двумя руками от груди с места - бросок мяча одной рукой с места, сверху с места	2 2	2
	2.	Броски одной рукой от плеча в движении -бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи - добивание мяча в кольцо	2	
	Практические работы		2	
	Сочетания бросков с различных дистанций с выходами, остановками, проходами. - перемена направления поворотом кругом - финты с мячом на передачу - финты на броске		2	
	Броски в прыжке.			
	Практические работы:			
	Отработка спец.предложений.		2	
	Участие в групповых играх.		2	
	Участие в товарищеских играх, турнирах.			
7. Контрольные игры и соревнования	Содержание			
	1.	Участие в спортивных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> • соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола • соревнования по легкой атлетике • организация проведения соревнований 		3
			Итого: 144 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: скакалки, фишки, спортивная форма и обувь, душ, раздевалки. СИЗ.

Технические средства обучения: видеоматериалы, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор с проекционным экраном.

- плакаты, схемы, видеофильмы;
- тесты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 400 с. (35 экз.).

2. Спортивные игры : Техника, тактика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. / Под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008. – 520 с. (35 экз.).

Дополнительные источники

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : Методические рекомендации для учителей [Текст] : метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. школ / Г. А. Баландин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 72 с. (14 экз.).

2. Баскетбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Б. и., 1997. – 476 с. (5 экз.).

3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – Физ. культура / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, О. В. Мытицин ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с. (27 экз.).

4. Листов, О. П. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст] / О. П. Листов – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 148 с. (7 экз.).

5. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Е. А. Черепов. – М. : Сов. спорт, 2004. – 120 с. (3 экз.).

6. Шумкова, Н. И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе [Текст] : методическое пособие / Н. И. Шумкова, Е. М. Аблов, В. А. Краев, Ю. П. Стрешков. – Екатеринбург : Граф, 2002. – 100 с. (42 экз.).

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

3.3.. Информационное обеспечение

- сетевые источники информации с выходом в Интернет;
- библиотечные фонды.

Интернет: Internet Explorer; Opera

Графические редакторы: ACDSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)

Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05 (DXVA+CUDA+SVP)

Электронные подписные ресурсы:

– Журналы России по вопросам педагогики и образования;

■ методические журналы и издательства «Первое сентября» - проект «Школа цифрового века»;

■ обзор СМИ на Polpred.com.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) – Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится руководителем физического воспитания в процессе проведения устного опроса и практических занятий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине разработаны преподавателем образовательного учреждения и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля созданы 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 (таблица).

Раздел (тема) междисциплинарного курса	Результаты освоенные профессиональные компетенции	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Раздел 1.	Умения: Знания:		Текущий контроль
Раздел 2.	Умения: Знания:		

Заполнить таблицу.