

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании
методического совета
от « 31 » 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"

 /Е.М. Садыкова/
« ___ » _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся 15 -18 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Никулин А.А.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Легкая атлетика» способствует развитию ловкости, быстроты и выносливости.

Легкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта, объединяет ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья и молота. В современной спортивной классификации насчитывается более 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Направленность программы:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

Новизна программы:

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие быстроты движения, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств

Актуальность:

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

Задачи программы:

развивать общую физическую подготовку, выносливость и скоростно-силовые качества

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет.

Сроки реализации: 360 часов

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная и по группам

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

Ожидаемый результат:

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

Критерии и способы определения результативности:

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

Формы подведения итогов:

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение			
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.			
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	358		358
Тема 2.1 Бег на длинные дистанции	99		99

Техника бега	33		33
Равномерный бег 800 м	33		33
Бег в медленном темпе 3000 м	33		33
Отработка техники бега на длинные дистанции	33		33
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	109		109
Низкий старт	36		36
Бег на 30 метров	36		36
Бег на 60 метров	36		36
Тема 2.3 Раздел: Средние дистанции	89		89
темповый бег 200 через трусцу	29		29
бег 30 секунд через 30 секунд отдыха	29		29
Выбегания с низкого старта	29		29
Тема 2.4 Раздел: Эстафетный бег	59		59
Передача эстафетной палочки	29		29
Низкий старт	29		29

3. СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с высокого старта, бег на 100 м без учета времени. Бег на длинные дистанции. Специальные упражнения бегуна, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту, семенящий бег по прямой и повороту Тренировка: равномерный бег (12 минут).

Тема 2.1 Бег на длинные дистанции

- 1.Техника бега
- 2.Равномерный бег 800 м
- 3.Бег в медленном темпе 3000 м
- 4.Отработка техники бега на длинные дистанции

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции

Низкий старт
Бег на 30 метров
Бег на 60 метров

Тема 2.3 Раздел: Средние дистанции

темповый бег 200 через трусцу
бег 30 секунд через 30 секунд отдыха
Выбегания с низкого старта

Тема 2.4 Раздел: Эстафетный бег

Передача эстафетной палочки
Низкий старт

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы и методы проведения занятий:

1.1.Традиционные:

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

1.2.Активные и интерактивные:

соревновательный метод, метод круговой тренировки.

2. Учебные (дидактические) материалы:

Бег на короткие дистанции, техника бега, специальные упражнения бегуна, Тренировка бега на короткие дистанции, бег на 100 м. без учета времени. Бег на длинные дистанции, техника бега, специальные упражнения бегуна, равномерная тренировка. Бег мужчины 3 км, женщины-2 км без учета времени. Спортивные игры (волейбол, баскетбол). Техника игры, элементы тактики игры в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины). 2.Подтягивание в висе на перекладине (мужчины) 3 прыжки в длину с места. 4 Тест Купера. Бег средней интенсивности (12 минут). 5-Бег на лыжах: мужчины 3 км, женщины 2 км (без учета времени). 6 упражнения на гимнастических снарядах.

3. Техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. тренажерный зал
4. барьеры легкоатлетические
5. стартовые колодки
6. набивные мячи
7. нормативная литература

4. Формы контроля:

4.1. Промежуточный контроль:

4.2. Итоговый контроль

	Виды испытаний	Мальчики			Девушки		
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дешин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1988 г.;
2. Загорский И.П. Физическая культура, М. Высшая школа, 1989 г.;
3. Ковалев В.Д. «Правила соревнований», М, Фис, 2000г.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.Н. Физическая культура, М. Высшая школа, 2006г.;
5. Филин В.П., Талышев Ф.Т. «Тем, кто тренирует юных». Теория и практика физической культуры, № 2, 1961 г.;
6. Фурманов А.Т., Болдырев Д.М. «Волейбол», М. Фис, 1983 г.