

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шумихинский аграрно строительный колледж»

**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Для обучающихся в возрасте от 15 до 30 лет**

Шумиха 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ)**

1. Пояснительная записка

1.1 Область применения программы

Данная программа предоставляет обучающимся и студентам возможность дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Программа 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 предназначена для изучения легкой атлетики в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа спортивной секции по легкой атлетике относится к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования при реализации ФГОС СПО.

1.3 Цель программы - формирование у студентов умений и навыков при занятиях легкой атлетикой, популяризация легкой атлетики среди обучающихся и студентов.

Задачи:

- Обучить основам техники и тактики бега.
- Развивать физические способности и качества у студентов.
- Сформировать навыки действия игрока совместно с партнерами.
- Содействовать общему физическому развитию.
- Воспитывать волевые качества.

В результате освоения программы по волейболу, обучающиеся и студенты должны **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Использовать технику и методику обучения легкой атлетике.
- Применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий.

Знать:

- Средства и методы применяемые в легкой атлетике.
- Основные методики обучения.
- Правила соревнований по легкой атлетике.

В спортивную секцию принимаются обучающиеся и студенты с основной группой здоровья. Группы студентов формируются по 10-20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов 144 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	126
Итоговый зачет	14

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 теоретический	Содержание учебного материала	4	
1.1 техника безопасности	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой в закрытых помещениях, на стадионах.	1	1
1.2 История развития легкой атлетики.	История развития легкой атлетики в мире и в России.	1	1
1.3 Правила соревнований по легкой атлетике.	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	1
Раздел 2 практический	Практические занятия	126	
2.1 Техническая подготовка		114	
	Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий шаг, прыжки с высоким подниманием бедра, прыжки с шага.	2	
	Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.	2	

	<p>Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование, работа рук, ног, бег 30м, бег 60м, бег 100м, бег 400м.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	20	2
	<p>Техника бега на средние дистанции: высокий старт, бег на вираже, работа рук, ног, правильное дыхание, бег 800м, бег 1000м, бег 1500м.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	6 (6-2;6-2;8-2)	
	<p>Техника бега на средние дистанции: высокий старт, бег на вираже, работа рук, ног, правильное дыхание, бег 800м, бег 1000м, бег 1500м.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	18	
	<p>Техника бега на длинные дистанции: бег 2000м, бег 3000м.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	6 (6-2;6-2;6-2)	
	<p>Техника бега на длинные дистанции: бег 2000м, бег 3000м.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	18	
	<p>Техника прыжка в длину способом согнув ноги: разбег, отталкивания, полет, приземление.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	4 (8-2;10-2)	
	<p>Техника прыжка в длину способом согнув ноги: разбег, отталкивания, полет, приземление.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	12	
	<p>Техника прыжка в длину способом согнув ноги: разбег, отталкивания, полет, приземление.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	4 (6-2;6-2)	
	<p>Техника эстафетного бега: передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100, эстафетный бег 4x400, шведская эстафета.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	16	
	<p>Техника эстафетного бега: передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100, эстафетный бег 4x400, шведская эстафета.</p> <p>Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.</p>	6 (4-2;6-2;6-2)	

		2)	
2.2 Тактическая подготовка		12	
	Тактика бега на коротких дистанциях.	2	
	Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.	2	
	Тактика бега на средних дистанциях.	2	
	Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.	2	
	Тактика бега на длинных дистанциях.	2	
	Специальная физическая подготовка: имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения. Совершенствование физических качеств.	2	
Раздел 3 Итоговый зачет.		14	
3.1 Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: 100м, 400м, 800м, 1000м, 1500м, 3000м,	2 2 2 2 2 2	

	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация спортивной секции «Легкая атлетика» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, беговой дорожки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, тренажерного зала:

шведские стенки, набивные мячи, гимнастические скамьи, спортивные тренажеры, гири, штанги, диски, спортивные веревки, утяжелители.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.3 Основная литература:

- 1.Методика обучения игре в волейбол; Человек – Москва,2009.
- 2.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион – Москва, 2011.
- 3.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион – Москва 2009.
- 4.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов В.М. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение – Москва,2012.
- 5.Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион – Москва, 2009.

3.4 Дополнительная литература:

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион – Москва 2012.
- 2.Галеев Ю.С. Волейбол. Спортивные термины. Москва, 2009.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – Москва 1988.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – Москва 1978.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные нормативы:

Бег-100м,

Бег-400м,

Бег-800м,

Бег-1000м,

Бег-1500м,

Бег-3000м,

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».