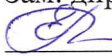


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»

О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Легкая атлетика
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса | 7 |
| 3. Годовой учебный план и тематическое планирование | 11 |
| 4. Содержание программы | 13 |
| 5. Методическое обеспечение и условия реализации программы | 16 |
| 6. Система контроля и зачетные требования | 27 |
| 7. Литература и информационное обеспечение программы | 35 |
| 8. Приложения | 36 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике: Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенко, Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006.— (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва);

Имеет физкультурно-спортивную **направленность:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального

самоопределения и творческого труда обучающихся.

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: (бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основной задачей программы по легкой атлетике является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа и города, целенаправленная подготовка легкоатлетов для участия в областной спартакиаде среди образовательных организаций среднего профессионального образования.

2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, приемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения.

Новизна программы

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по легкой атлетике. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в парке.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-15 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

| Год обучения | Этап реализации программы | Возраст для зачисления, лет | Период обучения | Наполняемость групп, чел | объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов | продолжительность занятий, часов | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|--------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|----------------------------------|---|
| 1-й год | Спортивно-оздоровительный | Миним. 14 лет Максим. не ограничен | 1 год | Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30 | 4-6 | 2 | Выполнение нормативов по ОФП |

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.