

Департамент образования и науки Костромской области областное
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

Модифицированная

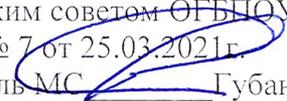
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

«Легкая атлетика»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом ОГБПОУ «КТЭК»

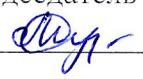
Протокол № 7 от 25.03.2021г.

Председатель МС  Губанов С.А.

Одобрена
цикловой методической комиссией
физической культуры и БЖ

Протокол № 5 от 20.03.2021 г.

Председатель ЦМК:

 Смирнова М.И.

Разработчик: Смирнова М.И.
преподаватель ОГБПОУ «Костромской
торгово-экономический колледж»

Срок реализации рабочей программы-3 года

г. Кострома
2021

Аннотация

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укрепление психического и физического здоровья студентов.

Программа спортивной секции «Легкая атлетика», предназначена для руководителей физического воспитания и преподавателей физической культуры, реализующих дополнительные образовательные программы среднего общего образования в ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

№	Содержание:	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Учебно-тематический план	6
3	Содержание программы	9
4	Требования к уровню подготовки	15
5	Литература	16
6	Приложение 1.	17
7	Приложение 2.	18

Пояснительная записка

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (с изменениями на 22 мая 2019 года).

В системе физического воспитания молодежи одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях колледжа. Программа является модифицированной. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов профессиональных учреждений, с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика». Направленность предлагаемой программы – **физкультурно-спортивная.**

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься легкой атлетикой. Она дает возможность заняться легкой атлетикой с нуля тем детям, которые еще не начинали проходить раздел легкая атлетика в школе.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей страны.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья студентов. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

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 закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Целью программы являются: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Основными **задачами** обучения программы; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к выполнению испытаний ВФСК «Готов к Труд и Обороне».

Ожидаемые результаты данной программы: желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики, стремление овладеть основами техники бега, прыжков, расширение 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, развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания. По итогам обучения студенты должны **знать и уметь**: историю развития легкой атлетики, освоить технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (контрольные забеги, прикидки на дистанции).

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетике, правил соревнований по легкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в примерном учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Сроки реализации рабочей программы: 3 учебных года

Программа рассчитана на 320 часов, с проведением занятий 3 раза в неделю по 3 часа, всего 9 часов в неделю. Возраст 15-18 лет.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Соревнования проводятся регулярно в учебных целях- в сентябре, ноябре в конце учебного года- в апреле, мае.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (1-й год обучения), количество часов в неделю – 9 / количество часов в год – 320

№	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения	Кол-во
---	-----------------	----------------------------------	--------

п/п												часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Вводное занятие по л/атлетике	1	1	1	1	1						5
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
6	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Контроль за усвоением техники, уровнем физической подготовленности за переносимостью физических нагрузок.	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
	Всего в год:											320

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (2-й год обучения), количество часов в неделю – 9 / количество часов в год – 320

№	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения	Кол-во
п/п			часов за год
			год

1	Вводное занятие по л/атлетике	1	1	1	1	1						5
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
6	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Контроль за усвоением техники, уровнем физической подготовленности за переносимостью физических нагрузок.	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
	Всего в год:											320

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.

Общефизическая подготовка.

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие студента.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения

двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Гимнастические упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

4. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

5. Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста),

5-минутный бег.

Прыжки в длину с места.

6. Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения

Упражнения по специальной физической подготовке (СПФ)

1. Упражнения на развитие силы

- Упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

- Метание снарядов.

- Различные прыжковые упражнения.

- Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

2. Упражнения на развитие быстроты

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 30, 60 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- «челночный бег» (3x10м);
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

3. Упражнения на развитие выносливости.

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

4. Упражнения для развития гибкости.

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

5. Упражнения для развития ловкости

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях.

Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Теоретическая подготовка

Тема: История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

Тема: Нормы безопасного поведения. Общие требования к безопасности. Требования безопасности до занятия, во время занятий и по окончании. Требования безопасности во время аварийных ситуаций.

Тема: Гигиена, закаливание. Понятие о гигиене. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания.

Тема: Режим дня и тренировочных занятий, отдыха, питания. Режим и питания. Значение правильного питания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема: Вредные привычки и их влияние на здоровье. Курение, употребление спиртных напитков. Влияние вредных привычек на здоровье. Профилактика вредных привычек. Тема: Самоконтроль. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Понятие о тренированности, утомлении. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Оказание первой медицинской помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь). Тема: Как стать сильным, быстрым, ловким. С чего начинали спортивные звезды. (желательно присутствие родителей).

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике. В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики: - бег на короткие, средние и длинные дистанции; - барьерный бег; - прыжки в длину. На этом этапе необходимо: - создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им; - научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее; - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники. Процесс обучение техники строится следующим образом: - рассказ; - показ; - опробование. Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений. Техника-это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д. Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта. Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства

(просмотр видео записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений). Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в длину и методики бега. заданиях для обучения техники бега, прыжков в длину и методики бега.

Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.

Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции. Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, крестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

4. Требования к уровню подготовки.

Критерии оценки техники легкоатлетических упражнений. Грубые, мелкие ошибки в беге, прыжках, метаниях. Правила оценивания по бегу, прыжкам, метаниям. Методика текущего, итогового учета техники.

Структура физической подготовленности обучающихся. Использование легкоатлетических упражнений в определении физической подготовленности. Методика тестирования физических качеств у студентов. Оценка эффективности учебно-воспитательного процесса, самостоятельной деятельности обучающихся.

Характеристика средств, методов, определяющие оперативное состояние занимающихся, методика использования их на секционных занятиях. Коррекция физических нагрузок.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности студента.

N	Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			19-20	17-18	15-16	19-20	17-18	15-16
1	скоростные	Бег 60 м	8,0-9,5	8,4-9,0	9,0-9,5	9,2-10,2	9,4-10,4	9,4-10,5
2	координационные	Челночный бег 3*10	7,3 и ниже 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и ниже 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину	230 и ниже 240	195-210 220	180 и ниже 190	210 и ниже 210	170-190 190	160 и ниже 160
4	выносливость	6-ти мин. бег	1500 и выше 1500	1300-1400 1400	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1050-1200 1200	900 и ниже 900
5	гибкость	Наклоны вперед	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	силовые	Подтягивание На высокой перекладине На низкой перекладине	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Литература:

1. Легкая атлетика: Основы знаний (в вопросах и ответах) Е.П. Врублевский Издательство «Спорт» 2016 г.
2. Книга тренера. Вайцеховский С.М.-Физкультура и спорт. Москва-1981г
3. Легкая атлетика и методика преподавания / О.В. Колодий, С.М. Лутковский, В.В. Ухов. - М.: ФиС. - 1987.
4. Подготовка бегуна на средние дистанции В.Н. Селуянов «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
5. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Интернет источник:

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 3.<http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
- 4.<http://www.iaaf.org/>-Международная ассоциация легкоатлетических федераций

Приложение 1

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. На занятие студент должен быть в спортивной форме и обуви
3. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. При проведении занятий должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя
6. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
7. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
8. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
9. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
10. Не производить метание без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
11. Бег на стадионе проводить только против часовой стрелки.
12. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
13. В конце занятий убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
14. Студенты после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал, стадион, тренажерный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- колодки - 4 штуки
- барьеры -10 шт
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- фишки для разметки площадки
- гранаты -6 шт
- эстафетные палочки-10 шт

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу «Легкая атлетика», разработанную областным государственно бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Костромской торгово-экономический колледж» разработанную преподавателем физического воспитания Смирновой Маргаритой Ивановной.

Легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания студентов, обучающихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) "Об образовании в Российской Федерации".

Программа составлена подробно и последовательно в ней присутствуют все необходимые предметные области, которые предусмотрены приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 года № 939 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (с изменениями на 22 мая 2019 года)

Программа охватывает основные вопросы, связанные с учебной, внеурочной деятельности в колледже по лёгкой атлетике.

Значение программы заключается в изучении методики углубленного изучения техники легкой атлетики, воспитания физических

качеств средствами легкой атлетики, планирование и учёт учебной работы по легкой атлетике. Срок реализации программы 3 учебных года.

Программа включает теоретическую и практическую подготовку студентов, направленную на расширение, углубление знаний, умений и навыков, что придает программному содержанию системность и целостность.

Данная программа изучает содержание и формы углубленной работы по легкой атлетике в колледже, биомеханические основы легкоатлетических упражнений, методику контроля за усвоением техники, уровнем физической подготовленности за переносимостью физических нагрузок.

Данная программа предусматривает решение следующих задач: раскрыть потенциальные возможности легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся; сформировать у студентов знания, умения для углубленного изучения легкой атлетики в колледже.

Данная программа актуальна, отвечает Федеральным государственным требованиям, способствует качественной подготовке студентов, формированию предпрофессиональных компетенций по направлению подготовки легкой атлетики.

Рекомендуется для реализации предпрофессиональной подготовки и ориентации по государственному (муниципальному) заданию для сферы физической культуры и спорта.

Тренер высшей категории.
Спортивный судья высшей
категории.
Заслуженный работник
Физической культуры Р.Ф.



Н.Н. Лапшин