

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» 08 2023г.



«Утверждаю»
приказ № 302/ж от «4» 09 2023г.
Директор ОБПОУ «КМТ»
А.В. Пархоменко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захаров Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования

Курск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4.Планируемые результаты программы.....	5
1.5.Содержание программы.....	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2.Оценочные материалы	8
2.3.Формы аттестации.....	8
2.4.Методические материалы	9
2.5.Методическое обеспечение программы.....	11
2.6.Условия реализации программы	11
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	12
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	15
Приложение 1.....	15
Календарно-тематическое планирование:	15
Приложение 2.....	27
Материалы для проведения мониторинга:.....	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

- *нормативно-правовая база:*
Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО), Об образовании в Курской области».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе по легкой атлетике, обеспечивает решение

поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки занятий легкой атлетикой имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности.

Во время занятий студенты приобретают навыки комплексной подготовки, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий.

Таким образом, вовлечение студентов в занятия легкой атлетикой содействует достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- -профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

Отличительные особенности программы: новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

Уровень программы: базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

Адресат программы: обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

Режим занятий:

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповые.

Особенности организации образовательного процесса:

форма реализации программы – традиционная.

1.2. Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий легкой атлетикой.

1.3. Задачи программы

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;

- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при занятиях, на примерах отечественного и мирового спорта;
- обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- обучить технике выполнения упражнений, терминологии легкой атлетикой;
- обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по легкой атлетикой;
- обучить средствам и методам самоконтроля, организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

1.4. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ занятий легкой атлетики;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

1.5. Содержание программы

Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техническая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий, результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке

					физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	Согласно плана работы			Индивидуальная результативность занимающихся, самооценка
	Всего:	360	7	353	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение тренировочных занятий. Виды легкой атлетики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки перекаты, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Выполнение отдельных упражнений в медленном темпе. По мере увеличения степени физической подготовки обучающихся – увеличиваем темп выполнения упражнений.

Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика.

Техническая подготовка:

1. Комплексы ОРУ: с собственным весом, со свободными весами (гантели), упражнения на тренажерах различной степени сложности.
2. Аутогенная тренировка.
3. Самомассаж.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения на расслабление.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в различных видах легкой атлетики.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе по легкой атлетике.

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Права и обязанности участников соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетики. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство по различным видам легкой атлетики.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 Год, базовый, №1	04.09.23	30.06.24	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.24-30.06.24

2.2. Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в мероприятиях:
 - Спартакиада техникума соревнования;
 - Муниципальные соревнования по легкой атлетике среди образовательных организаций г. Курска;
 - Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

2.3. Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния,

режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета колледжа.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

2.4. Методические материалы

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
 - Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники выполнения упражнений: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи занятий.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно- исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТП.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение*:

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование*:

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (гантели, фитболы, тренажеры направленные на развитие различных групп мышц) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Спортивная площадка, зал аэробики, зал атлетической гимнастики. Практические занятия
6.	Соревнования,	Спортивная площадка. Практические занятия

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: открытая спортивная площадка, зал аэробики, зал атлетической гимнастики, спортивный зал; раздевалка, душевые; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: фитболы, гантели, тренажеры, мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучения:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники выполнения групповых занятий.
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 4

3.4.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный	Планируемый результат
1.	Духовно-нравственное	Беседа «Знаменитые спортсмены родного края»	Сентябрь	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие личности
2.	Спортивно-оздоровительное направление	Легкоатлетическая эстафета	Сентябрь	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
3	Спортивно-оздоровительное направление	Кросс нации -2022	Сентябрь	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
4.	Спортивно-оздоровительное направление	Легкоатлетический кросс -эстафета	Октябрь	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие

					физических качеств.
5.	Спортивно-оздоровительное направление	Конкурсная программа «Здоровье и ЗОЖ»	Ноябрь	Руденко А.В. Захаров В.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ Развитие личности
6	Спортивно-оздоровительное направление	Игровая программа «Спортивная студенческая ночь»	Январь	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ
7	Военно-патриотическое	Спортивный праздник «День защитника Отечества»	Февраль	Руденко А.В.	Формирование чувства гордости за свою страну, ее историю и традиции
7.	Спортивно-оздоровительное направление	Городской кросс, посвященный Дню космонавтики	Апрель	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ
8.	Социально-культурная практика	Беседа «Вредные привычки и их профилактика»	Апрель	Руденко А.В.	Формирование и пропаганда ЗОЖ Развитие личности
9	Спортивно-оздоровительное направление	Соревнования по легкой атлетике	Май	Руденко А.В..	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
10.	Спортивно-оздоровительное направление	Игровая программа «Всемирный день без табака» ¹	Май	Руденко А.В.	Формирование чувства гордости за свою страну, ее историю и традиции
10.	Спортивно-оздоровительное направление	Всемирный день бега	Июнь	Руденко А.В.	Игровая программа

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список интернет-источников

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2005. - 336 с. [электронный ресурс] URL: <http://samzan.ru/105299> (дата обращения 18.04.2021)
2. Легкая атлетика (учебное пособие) [электронный ресурс] URL: <https://docplayer.ru/57885947-Legkaya-atletika-uchebnoe-posobie.html> (дата обращения 18.04.2020)
3. Селивестова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. – Набережные Челны: Поволжский ГАФСКиТ, 2012. – 176 с. [электронный ресурс] URL: https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/word/2016_god/legkaya_atletika.pdf (дата обращения 18.04.2022)

Список литературы для педагогов

1. Дэниелс, Д. От 800метров до марафона/Джек Дэниелс; пер.с англ.Михаила Фербера; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова].-М.: Манн, Иванов и Фербер,2011.-320с.- (Спорт-драйв) ISBN 978-5-91657-211-7
2. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера[Текст]/С.А.Локтев.- М.: Советский спорт,2017.-404 .:ил. ISBN 978-5-978-0236-5
3. Пирсон А.Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хоккинс; пер. санг.Л.И.Заремской.-М.:АСТ:Астрель,2012.- 20с.:ил. ISBN 978-5-17-068378-9
4. Питер Дж.Л.Томпсон Введение в теорию тренировки.-Москва: «Человек»,2014.-192с.

Список литературы для обучающихся

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
3. Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноков [и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил., табл., цв. ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9746-0116-3
4. Матвеев А.П. Физическая культура: 10–11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
5. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.
6. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2018.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивная площадка	Входящий
2			История развития легкой атлетики.	3	лекция	Спортивная площадка	Текущий
3			Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивная площадка	Текущий
4			Питание.	3	лекция	Спортивная площадка	Текущий
5			Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетики	3	лекция	Спортивная площадка	Текущий
6			Физические способности человека.	3	лекция	Спортивная площадка	Итоговый
7			Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Промежуточный
8			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

9			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
10			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
11			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
12			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
13			Технические приемы выполнения упражнений	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Промежуточный
14			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
15			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
16			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
17			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
18			Технические приемы	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

			выполнения упражнений..				
19			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
20			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
21			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
22			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
23			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
24			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
25			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
26			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

27			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
28			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
29			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
30			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Промежуточный
31			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
32			Общая физическая подготовка	3	практика	Спортивная площадка	
33			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
34			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
35			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
36			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

37			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
38			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
39			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
40			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
41			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
42			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Промежуточный
43			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
44			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
45			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
46			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
47			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
48			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

49			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
50			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
51			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
52			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
53			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
54			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
55			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
56			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
57			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
58			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
59			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
60			Технические приемы	3	Практическое	Спортивная	Текущий

			выполнения упражнений.		занятие	площадка	
61			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
62			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
63			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
64			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
65			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
66			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
67			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
68			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
69			Технические	3	Практическое	Спортивная	Текущий

			приемы выполнения упражнений.		занятие	площадка	
70			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
71			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
72			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
73			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
74			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
75			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
76			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
77			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
78			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

79			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
80			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
81			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
82			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
83			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
84			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях	Спортивная площадка	Промежуточный
85			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
86			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
87			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
88			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
89			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
90			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

91			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
92			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
93			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
94			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
95			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
96			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
97			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
98			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
99			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
100			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
101			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий

102			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
103			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях.	Спортивная площадка	Промежуточный
104			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
105			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
106			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
107			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
108			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
109			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
110			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
111			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
112			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
113			Технические приемы выполнения	3	Практическое	Спортивная	Текущий

			упражнений.		занятие	площадка	
114			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
115			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
116			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
117			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
118			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
119			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий
120			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивная площадка	Итоговый
				Всего: 360			

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Комплексы упражнений различной степени направленности

Комплекс 1

- Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.
- Бег: на короткие дистанции из различных положений.
- Равномерный бег на средние дистанции.
- Кроссовый бег с преодолением различных препятствий.
- Прыжки: с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
- Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
- Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
- Преодоление полосы препятствий.

Комплекс 2

- Спринтерский бег: бег с низкого старта, бег по виражу. Вход в поворот с высокого и низкого старта. Выход с виража.
- Бег по виражу и прямой в различном темпе. Бег по прямой с изменением скорости.
- Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет.
- Бег с резиновым амортизатором.
- Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой.
- Эстафетный бег: передача эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Эстафетный бег по кругу. Эстафетный бег с преодолением препятствий.
- Кроссовый бег. Длительный и спокойный бег на местности 2-5 км. -девушки и 5-6 км. – юноши. Фартлек.
- Прыжок в длину с места, с разбега. Подбор разбега.
- Многоскоки: тройной, пятерной прыжок с места. Прыжки в высоту через препятствия.
- Спрыгивание с высоты. Метание в цель и на дальность с места, с разбега из различных исходных положений.

Комплекс 3

- Повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости;

- перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию).

Комплекс 4

- Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника)

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем развития различных физических качеств.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к развитию физических качеств. Тем самым:

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),
- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне развития физических качеств

Контрольные упражнения по физической подготовленности

Таблица 6

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (раз)	–	–	–	20	14	10