



Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
Удмуртской Республики «Асановский аграрно-технический техникум»  
«Асановский аграрно-технический техникум»  
ИНН: 1801000501  
ОГРН: 1021800842513 от 26.11.2002 г.  
427886, Удмуртская Республика,  
Алнашский район,  
с. Асановский совхоз-техникум,  
ул. Центральная, д. 3  
директор Федотова Надежда Геннадьевна  
Дата составления: 02.11.2021

РАССМОТРЕНО  
на предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.В. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ УР «АА-ТТ»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Федотова  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике  
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы  
( 1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания  
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимаются любители и профессионалы. Популярность данного вида заключается в том, что он включает в себя большое количество дисциплин, не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений, формирует здоровый образ жизни, организует активный досуг.

Образовательная программа (далее - Программа) БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум» по легкой атлетике составлена на основе:

1. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева, 2007 год (Бег на средние, длинные дистанции, спортивная ходьба);
2. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко, 2005 год (Бег на короткие дистанции);
3. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум».

В программе отражены основные задачи годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Цель программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта легкая атлетика.

### **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность занятий легкой атлетикой с обучающимися обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса студентов. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Также программа способствует познавательной активности и профессиональному самоопределению, так как по завершению обучения по данной программе студент может быть переведен на обучение по предпрофессиональным программам.

Образовательная Программа рассчитана для обучающихся с 15 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 43 недели (3 часов в неделю, одно занятие длится 1.5 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп до 20 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора БПОУ УР «Асановского аграрно – технического техникума» в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа по легкой атлетике имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;

- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами контроля является сдача учащимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных студентов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	6	6		
Общая физическая подготовка	130		130	
Специальная физическая подготовка	30		30	
Техническая, тактическая подготовка	30		30	
Участие в соревнованиях	14		14	Соревнования республиканского и районного уровней
Текущая и итоговая аттестация	6		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>216 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>216 ч</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка – 6 часов

**Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Легкая атлетика в России и в мире.**

- Порядок и содержание работы секции. Первые соревнования по легкой атлетике в России и за рубежом. Популярность легкой атлетики в России.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Спортивные разряды и звания;
- Легкая атлетика, как самый доступный вид спорта;
- Рекорды в легкой атлетике

**Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь, используемый в легкой атлетике, одежда и обувь.**

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- Правила ухода за инвентарем, спортивной экипировкой;
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды.

**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль**

## **спортсмена.**

- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### **Краткая характеристика техники в выбранном виде легкой атлетики.**

#### **Соревнования по легкой атлетике.**

- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление старта, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях;
- Взаимодействие техники и тактики во время соревнований

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

- Система кровообращения, нервная система;
- Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра;
- Дыхание и газообмен;
- Понятие об утомлении и перетренированности;
- Влияние физических упражнений на мышечную ткань.

#### **Общая физическая подготовка – 130 часа**

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств;
- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- Циклические упражнения, направленные на развитие физических качеств.

#### **Специальная физическая подготовка – 30 часа**

- Подводящие и специальные упражнения бегуна или скорохода
- Бег на различных отрезках, различные виды эстафет, равномерный кросс, темповый бег, бег в гору, контрольный бег;
- Прыжки

### **Техническая, тактическая подготовка – 30 часов**

- Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта (метание, прыжки, бег, ходьба);
- Обучение технике стартового бега. Выполнение команд «На старт, внимание, марш»;
- Обучение технике с измерением ритма и скорости бега

### **Участие в соревнованиях – 14 часов**

- Участие в техникумовских соревнованиях, контрольные тренировочные занятия;
- Участие в районных, республиканских соревнованиях. (Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Для ведущих легкоатлетов основными могут быть соревнования районные и республиканские.
- Судейская терминология. Практика судейства;
- Виды соревнований, ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах, подготовка мест проведения соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности, обязанности участников, тренеров, руководителей команд.

### **Текущая и итоговая аттестация – 6 часов**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные		<ul style="list-style-type: none"><li>• представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;</li><li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li><li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li><li>• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li><li>• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li></ul>
Личностные		<ul style="list-style-type: none"><li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li><li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li></ul>

Метапредметные	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> </ul>

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеются все условия. Стадион, в зимнее время учебно-тренировочные занятия проходят в СОК «ЛУЧ», педагогические кадры с профессиональным образованием. Имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Год обучения
	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	ГА
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У

	Ноябрь	10	У	
		11	У	
		12	У	
		13	У	
	Декабрь	14	У	
		15	У	
		16	ТА	
		17	У	
	Январь	18	У	
		19	У	
		20	У	
		21	У	
		22	У	
	Февраль	23	У	
		24	У	
		25	У	
		26	У	
	Март	27	У	
		28	У	
		29	У	
		30	У	
	Апрель	31	У	
		32	У	
		33	У	
		34	У	
		35	У	
	Май	36	У	
		37	У	
		38	У	
		39	У	
	Июнь	40	У	
		41	У	
		42	У	
		43	ИА	
	Всего учебных недель Всего часов по программе	46 недель		
		276 часов		

Условные обозначения: У – учебная неделя, ТА – текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Разработка конспектов, учебной программы;
- Дидактические материалы: подвижные игры;

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал
- Уличная спортивная площадка
- Сектор для прыжков длину.
- Гимнастическое оборудование и т.п.
- Секундомер, измерительная рулетка;

## КОНРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период проведения контрольно-переводных нормативов обучающиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Комплексы для перевода и нормативы для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе приведены ниже. Если же учащийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

### КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

В период проведения контрольно-переводных нормативов обучающиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, если же учащийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

№	Контрольное упражнение	Возрастные группы									
		от 15 до 16 лет		от 17 до 18 лет		от 19 до 20 лет		от 21 до 22 лет		до 23 лет	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 30 м.	6,7	6,8	6,0	6,2	5,5	5,8	5,1	5,4	4,7	5,5
2	Метание мяча весом 150 г (м)	18	10	22	15	26	18	34	21	42	25
3	Сгибание	10	6	13	7	18	9	24	10	31	11



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева, 2007 год (Бег на средние, длинные дистанции, спортивная ходьба);
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко, 2005 год (Бег на короткие дистанции);
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012 ГОД;
4. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014