

**Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:**

✓ «Легкоатлетическое многоборье»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Легкоатлетическое многоборье» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивиляном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Легкоатлетическое многоборье» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.
- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

**Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:**

1. Титульный лист
2. Общие положения
- 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
- 7.1. Учебный план
- 7.2. Учебно-тематический план
- 7.3. Содержание изучаемого курса.
- 7.4. Календарный учебный график
- 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
- 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
  - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
  - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
    - Основные источники
    - Интернет-ресурсы
- 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

## Пояснительная записка

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

### **Актуальность**

Занятия легкой атлетикой - одна из интересных, захватывающих и популярных видов спорта на сегодняшний день. Технические приемы: бег, прыжки, метания включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Занятия легкой атлетикой учат взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в индивидуальных действиях в коллективе. При занятиях легкой атлетикой, у воспитанников развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Легкая атлетика» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат своих действий, воспитывать командный дух. Решая эти основные задачи, мая программа помогает разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Через любовь к легкой атлетике учащиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через легкую атлетику, дети и подростки будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такой вид спорта, как легкая атлетика, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

**Цель программы** - создание условий для гармоничного развития личности, укрепление здоровья и овладение навыками бега, прыжков, метания, формирование здорового образа жизни, подготовке к сдаче ГТО.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

Образовательные:

- обучить основам техники бега, прыжков, метания;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам индивидуальным и командным действиям.

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника, и т.д.)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);

- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

**Условия набора:**

**Возраст участников:** от 14 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации** образовательной программы - 2 года.

**Режим Занятий:**

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

**Формы и режим занятий:** турнир, лекции, соревнования, игра, беседа,

**Ожидаемые результаты:**

По окончании 1 года обучения подготовки обучающийся будет

**Знать:**

- правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- технику бега на короткие дистанции;
- технику бега на средние дистанции;
- технику низкого и высокого старта;
- технику прыжков;
- основы оказания первой медицинской помощи

**Уметь:**

- Выполнять технику бега на короткие дистанции;
- Выполнять технику бега на средние дистанции;
- Выполнять технику низкого и высокого старта;
- Оказывать первую медицинскую помощь

**Формы подведения итогов.**

Итогами обучения являются демонстрация на соревновании умения и навыки, приобретенные в процесс освоения программы.

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
2	Приобрести навыки и умения оказания первой медицинской помощи.	4	6	10
3.	История развития легкоатлетического спорта	4	-	4
4.	Основы легкой атлетики	12	26	38
5.	Основы физической подготовки	12	34	46
6.	Технические элементы в процессе обучения. Использование дополнительных технических средств.	10	26	36
7.	Итоговое занятие. Соревнование.	-	8	8
	<b>Итого часов:</b>	44	100	144

## Содержание образовательной программа 1 года обучения:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Приобрести навыки и умения оказания первой медицинской помощи.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Легкие. Сердце. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиена тренировочного процесса. Режим дня, гигиеническое значение водных процедур. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении, перетренированности.

Практика: Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.

3. История развития легкоатлетического спорта.

Теория: История развития и возникновения легкой атлетики в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила проведения соревнований. Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр. Рекорды по легкой атлетике юношей, девушек и взрослых. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

4. Основы легкой атлетики

Теория. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники — эффективность и экономичность движений легкоатлета. Индивидуальные особенности и отличия техники движений. Основы техники бега, прыжков и метаний.

Практика:

Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений; разучивание простейших комбинаций из пройденных элементов и упражнений;

Подвижные игры. Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий.

Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч). Совершенствование технических и тактических приемов в игре двух сторонняя игра с повышенной активностью и подвижностью.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости выполнения. Разучивание комбинаций из известных упражнений.

5. Основы физической подготовки

Теория. Правила выполнения упражнений, указания в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой обучающихся. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.

Индивидуальные особенности и отличия техники движений. Основы техники бега, прыжков и метаний.

Практика. Просмотр различных чемпионатов, справочной литературы, видеозаписей соревнований, беседы с рассказом о том или ином турнире, и т.д., более подробное объяснение и анализ увиденных ситуаций.

Повторение всех упражнений учащимися с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, подводящих упражнений (одновременно и в группах).

Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Кросс. Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, семенящий бег, бег с забрасывание голени – 2 x 20. Подвижная игра «Линейная эстафета». Упражнения на стопу. Медленный бег, переходящий в ходьбу.

6. Технические элементы в игровом процессе обучения. Использование дополнительных технических средств.

Теория. Технические элементы и упражнения (техника перемещений, низкий старт, бег по дистанции, прыжки, метания и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения легкоатлетических упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в обучающий процесс. Прыжки через планку, установленную на различной высоте, способом «перекидной»; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способом «ножницы». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с шагов разбега с 4— 6 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движения ног.

Изучение техники метания диска: держание снаряда; фаза финального усилия(метание с места); вход в поворот и поворот; движение ног в безопорной фазе; метание с поворота. Метание диска из круга.

7. Итоговое занятие. Соревнования.

Практика: Демонстрация на соревнованиях умений и навыков, приобретённых в процесс освоения программы.

## Методическое обеспечение базовой программы 1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Форма занятий	Методы и приемы Организации образовательного процесса	Дидактические материалы,	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Организация деятельности - групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Беседа
2.	Приобрести навыки и умения оказания первой медицинской помощи.	Организация деятельности - групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи соревнований.	Опрос
3.	История развития легкоатлетического спорта	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
4.	Основы легкой атлетики	Организация деятельности - групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи соревнований.	Опрос



5.	Основы физической подготовки	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Преподавательское наблюдение
6.	Технические элементы в процессе обучения. Использование дополнительных технических средств.	Организация деятельности - индивидуально - групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
7.	Итоговое занятие. Соревнование.	Организация деятельности - групповая. участие в соревнованиях	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	Дискуссия

### **Литература для педагога:**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика движений. М.: Физкультура и спорт, 2014 г. - 207 с.
2. Ахмеров Э.К. Легкая атлетика для начинающих. Минск: Полымя, 2012 г. - 78 с.
3. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2013 г. - 216 с.
4. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ин-ов физ.культуры М.: Физкультура и спорт, 2011 г.- 80с.
5. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. М.: ГЦОЛИФК, 2012 г. - 33С.
6. Гужаловского А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры / М.: Физкультура и спорт, 2012 г.- 352 с.
7. Пименов М.П. Легкая атлетика: специальные упражнения. Киев, 2013 г. - 188 с.
8. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. Культуры, 2015 г.- № 9. - 35-37 с.
9. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 2012 г.- 320 с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Ахмеров Э.К. Легкая атлетика для начинающих. Минск: Полымя, 2012 г. - 78 с.
2. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2012 г. Нижний Новгород, 1992. - т.2-91с.
3. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа. 2012 г. - 144 с.
4. Пименов М.П. Легкая атлетика: специальные упражнения. Киев, 2013г. - 188 с.
5. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. Культуры, 2015 г.- № 9. - 35-37 с.
6. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 2012 г.- 320 с.

### **Материально – техническое обеспечение:**

1. Спортивный стадион 40х60 м.
2. Беговая дорожка – 60 м- 1шт.;
3. Сектор для прыжков в длину;
4. Сектор для метания;
5. Скакалки;
6. Тренажерный зал;
7. Баскетбольные мячи, мячи для большого тенниса, бандбинтон;
8. Гимнастические скамейки;
9. Гимнастическая стенка;
10. Многопролетная перекладина;
11. Метбольные мячи (разного веса);
12. Гантели (разного веса), эспандеры;
13. Велотренажер, беговая дорожка.
14. Самодельное оборудование для обучения .
15. Беговые колодки.
16. Манжеты, утяжелители.
17. Гимнастические маты.

### **Дидактические материалы:**

1. Книги
2. Схемы
3. Таблицы
4. Видеозаписи
5. Плакаты