

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО

«ТЛК им. Н. И. Кузнецова»



С. И. Ляшок

«01» ноября 2021 г.

Образовательная программа

дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Нормативный срок освоения программы – 144 часа

Форма обучения – очная

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Общие положения	3
1.1.	Образовательная программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	3
1.2.	Нормативные документы для разработки образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	3
1.3.	Общая характеристика образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	4
1.4.	Требования к выпускнику	6
2.	Характеристика деятельности выпускника образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	6
2.1.	Область деятельности обучающихся	6
2.1.1.	Объекты деятельности обучающихся	6
2.1.2.	Виды деятельности обучающихся	6
2.1.3.	Задачи деятельности обучающихся	6
2.2.	Требования к результатам освоения образовательной программы	7
3.	Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	9
3.1.	Календарный учебный график	9
3.2.	Учебный план	9
3.3.	Рабочая программа	9
3.4.	Оценочные и методические материалы	9
3.5.	Календарно-тематический план	9
4.	Ресурсное обеспечение образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	9
4.1.	Кадровое обеспечение	9
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение	9
5.	Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающихся образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	11
5.1.	Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
5.2.	Итоговая аттестация выпускников образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	11
6.	Список литературы	12

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Образовательная программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Образовательная программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» (далее – Программа по легкой атлетике), реализуемая государственным автономным профессиональным образовательным учреждением Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова» (далее – Колледж), представляет собой систему документов, разработанных и утвержденных колледжем с учетом запросов и интересов обучающихся на дополнительные образовательные услуги, а также потребностей семьи и самой образовательной организации.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, в соответствии приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р и письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению и включает в себя:

- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочую программу;
- оценочные и методические материалы.

Программа по легкой атлетике служит основой для разработки рабочей программы, уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов и т.д.

1.2. Нормативные документы для разработки основной профессиональной образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации основной профессиональной образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» в ГАПОУ СО «ТЛК им. Н.И.Кузнецова» закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.) и план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24 апреля 2015 г.)
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.07.2012, с изменениями от 03.12.2012) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации до 2017 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
8. Устав ГАПОУ СО «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова».
9. Локальные акты образовательного учреждения ГАПОУ СО «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова».

1.3. Общая характеристика образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Образовательная программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Программа по легкой атлетике направлена на формирование и сохранение и укрепление здоровья, предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Целью программы является обеспечение планируемых результатов обучающимся по окончании основного общего образования, целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение соответствия образовательной программы требованиям ФГОС;
- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования и достижение планируемых результатов освоения программы всеми обучающимися;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала колледжа;
- обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося;
- формирование образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для её самореализации;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Продолжительность занятий в группах 1 года обучения – по 3,6 академических часа в неделю.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по легкой атлетике и рассчитан на

последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по легкой атлетике на 144 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений в легкой атлетике.

Трудоемкость дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике:

ОП дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»	Количество часов
Общая нагрузка (всего) в том числе:	144
теоретическая подготовка	2
общая и специальная физическая подготовка	60
техничко-тактическая подготовка	20
Избранный вид спорта	46
участие в соревнованиях	12
контрольные испытания	4

1.4. Требования к выпускникам

По окончании реализации программы *каждый обучающийся должен:*

- освоить теоретический раздел программы;
 - повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.
 - владение основами техники видов лёгкой атлетики,

Кроме того учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

Уметь:

- владеть основами техники видов лёгкой атлетики;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой.

Знать:

- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России;
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;
- правила использования спортивного инвентаря;
- Правила техники безопасности на занятиях.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗВИВАЮЩЕЙ	ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММЫ – ПРОГРАММЫ – ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	ВЫПУСКНИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
--	---	--

2.1. *Область деятельности обучающихся*

Основная деятельность – это приобретение определенных умений и навыков к успешному выступлению в соревнованиях различного уровня. Так как в ходе занятий проводится комплектование обучающихся в состав сборной команды, отрабатываются новые приемы технологий в легкой атлетике, которые намечается применять в соревновательном периоде.

2.1.1. *Объекты деятельности обучающихся*

Объектами деятельности выпускников являются:

- тренировочный процесс, способствующий воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, понимание механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывающих на обучающихся оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма подростка и служат полезным средством активного досуга.

2.1.2. *Виды деятельности обучающихся*

- Участие в соревнованиях колледжа;
- выступления на соревнованиях городского, районного и областного значения;
- помощь в проведении соревнований по легкой атлетике в колледже.

2.1.3. *Задачи деятельности обучающихся:*

- желание участвовать в соревнованиях;
- стремление к спортивной победе;
- отказ от вредных привычек;
- доброжелательное отношение к людям.

2.2. *Требования к результатам освоения ОП*

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные

- получит опыт общения со сверстниками;
- смогут развить в себе высоко - нравственные, волевые качества;
- разовьют такие качества, как настойчивость, целеустремленность, волю;

Метапредметные

- сформируют общие представления о легкой атлетике, ее значении в жизни человека;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- разовьют интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой;
- воспитают в себе потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

- сформируют знания в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- разовьют умение работать в команде, нести ответственность за командный результат;

Познавательные УУД:

- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста;
- находить необходимые знания путем просмотра спортивных соревнований по телевизору, посещение различных спортивных соревнований, игр, легкоатлетических забегов.

Предметные УУД:

- овладеют основами техники бега;
- разовьют координацию движения, быстроту, ловкость, гибкость;
- научатся самостоятельно, выполнять легкоатлетические гимнастические упражнения;
- научатся подвижным спортивным играм;
- овладевают основами техники и тактики бега;
- овладеют рациональной техникой и научатся применять ее в соревнованиях;
- смогут усовершенствовать технику в тренировочном процессе;
- будут знать правила соревнований, и простейшие навыки судейства;
- смогут добиться роста показателей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами.

Общие компетенции

Код	Наименование
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
ОК 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
ОК 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
ОК 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
ОК 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

3. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ОП регламентируется: календарным учебным графиком, рабочим учебным планом; рабочей программой, методическими материалами, обеспечивающими реализацию программы по легкой атлетике.

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки по образовательной программе дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» представлен в Приложении 2.

3.3. Рабочая программа

Рабочая программа составляется на текущий учебный год для каждой учебной группы. В течение учебного года рабочая программа корректируется с учетом всех изменений.

Структура рабочей программы включает следующие элементы: титульный лист, пояснительную записку, календарный учебно-тематический план, учебно-методические средства обучения.

Рабочая программа представлена в Приложении 3.

3.4. Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы представлены в Приложении 4.

3.5. Календарно-тематический план представлен в Приложении 5.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование. Учебная деятельность осуществляется опытными педагогами дополнительного образования, отвечающими за освоение обучающимися образовательной программы.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы по легкой атлетике, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы в пределах освоения ОП дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике будут использованы:

- Стадион колледжа;
- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.

Учебно-практическое оборудование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Скакалка гимнастическая	штук	25
3	Утяжелитель для ног	комплект	25
4	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
3	Скамейка гимнастическая	штук	4

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы;

Теоретический раздел:

- печатные учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- наглядные пособия
- учебные рисунки и плакаты
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература

Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы.

Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по виду спорта;
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

5. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5.1. Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- рубежный контроль;

-итоговый контроль.

- *Входной контроль*

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к занятиям по волейболу. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

- *Рубежный контроль*

Рубежный контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях районного уровня и сдачи тестов.

Рубежный контроль проводится комиссией, состоящей из руководителя физического воспитания, тренера-преподавателя, а также представителей отдела по ФКС и МП Администрации Талицкого городского округа. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную команду колледжа и городского округа.

- *Итоговый контроль*

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований Талицкого городского округа и среди ПОО СО.

5.2. Итоговая аттестация обучаемых образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Результаты учебно-тренировочной работы обучающихся будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности обучающихся. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

При разработке оценочных средств, для контроля качества изученного материала по программе, должны учитываться все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющими установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень общей готовности к соревновательной деятельности

Ожидаемые результаты:

К окончанию обучения по образовательной программе дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетик» обучающиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма человека и влияние различных упражнений на развитие организма;
- осваивают технико-тактические действия в избранном виде спорта, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям (в эстафете);
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2017.
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.:, Издательский центр «Академия», 2016.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2018.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М.:, 2019.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2017 г.
6. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.:, Terra-Спорт, 2016.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.:, 2018г.

для обучающихся:

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2017.
2. Барзилевич Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Москва, МЭИ, 2019.