



РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№ 01

Приложение к ДООП  
УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши /девушки)»  
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

**Составитель:**

Слепов Д.Л., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

Секиркин Н.П., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

г. Барнаул,  
2023 год

### Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши)» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 702260);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Особенностью программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки. Она представляет собой ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

#### **Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Актуальность:** Несмотря на сложность легкая атлетика - один из самых доступных видов спорта. Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д. Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах - беге и ходьбе.

**Привлекательность** Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для колледжа.

## **Содержание курса**

Учебно-тематический план программы по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

#### **Специальная физическая подготовка**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

#### **Техническая подготовка**

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

#### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях

#### **Способы и методы изучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

#### **Виды деятельности:**

- учебно- тренировочные занятия;

- контрольные тесты;

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши /девушки)»

- контрольно-нормативные испытания;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- индивидуальные занятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	56		56	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	58		58	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	18		18	соревнования	контрольно-нормативные требования
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		

### Планируемые результаты

**В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:**

- знание общефизической подготовки легкоатлета (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши /девушки)»

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемый результат:** по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

### Контроль его формы и сроки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

### Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

№	Нормативные требования	Единица измерения	Кол-во баллов	15-17 лет	18-20 лет
Приемные итоговые нормативы по общей физической подготовке по легкой атлетике					
1.	Бег 30м	сек	5	4,5	4,2
			4	4,8	4,5
			3	5,1	4,7
			2	5,4	5,0
			1	5,7	5,3
2.	Прыжок в длину с места	см	5	200	210
			4	195	205
			3	190	200
			2	185	195
			1	180	190
3.	Подтягивание на перекладине	раз	5	10	11
			4	9	10
			3	8	9
			2	7	8

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши /девушки)»

			1	6	7
4.	Непрерывный бег (5 мин)	м	зачет	1200	1400
5.	Челночный бег	сек	5	7,4	7,1
			4	7,6	7,2
			3	7,8	7,4
			2	8,0	7,6
			1	8,3	7,8
Приемные итоговые нормативы по специальной физической подготовке по легкой атлетике (бег на короткие дистанции)					
1.	Бег 60м с низкого старта	сек	5	7,8	7,4
			4	8,2	7,8
			3	8,7	8,2
2.	Бег 60м с высокого старта	сек	5	8,2	7,8
			4	8,7	8,2
			3	9,3	8,7
3.	Бег 100м с низкого старта	сек	5	12,7	11,8
			4	13,4	12,7
			3	14,2	13,4
4.	Бег 100м с высокого старта	сек	5	13,4	12,7
			4	14,2	13,4
			3	15,2	14,2
5.	Бег 200м с низкого старта	сек	5	25,6	24,2
			4	28,0	25,6
			3	30,5	28,0
6	Бег 300м с высокого старта	сек	5	43,0	40,0
			4	47,0	43,0
			3	53,0	47,0
Приемные итоговые нормативы по специальной физической подготовке по легкой атлетике (бег на средние дистанции)					
1.	Бег 600м	сек	5	1.40,0	1.33,0
			4	1.46,0	1.40,0
			3	1.54,0	1.46,0
Приемные итоговые нормативы по специальной физической подготовке по легкой атлетике (бег на длинные дистанции)					
3.	Бег 1000м	сек	5	3.00,0	2.48,0
			4	3.15,0	3.00,0
			3	3.35,0	3.15,0
Приемные итоговые нормативы по специальной физической подготовке по легкой атлетике (прыжки)					
1.	Тройной прыжок	м	5	12,20	13,20
			4	11,40	12,20
			3	10,70	11,40
2.	Прыжок в длину с разбега	м	5	5,60	6,25
			4	5,00	5,60
			3	4,50	5,00
Приемные итоговые нормативы по специальной физической подготовке по легкой атлетике (метание)					



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика (юноши /девушки)»

1.	Толкание ядра: вес ядра (5 кг.)	м	5	10,70	12,70
			4	9,70	10,70
			3	8,00	9,70
2.	Метание диска: вес диска (1,5 кг.)	м	5	33,00	39,00
			4	28,00	33,00
			3	23,00	28,00

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала;  
Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы:

**Материально-техническое оснащение:**

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и / или жилет).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, специальная обувь для бега)

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н.

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции Травин Ю.Г. и др. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 2016.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. – М., 2000.
5. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 2014.
6. Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки - М.: Советский спорт, 2014.
7. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба -М.: Советский спорт, 2014.
8. Легкая атлетика. Прыжки - М.: Советский спорт, 2014.
9. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции - М.: Советский спорт, 2015.
10. Легкая атлетика. Многоборье - М.: Советский спорт, 2015.
11. Легкая атлетика, (метания - М.: Советский спорт, 2014.
12. Легкая атлетика. Барьерный бег – М.: Советский спорт, 2015.
13. Селуянов В.П., Сарсанья С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. - М., 2014.
14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: Спортакадемпредс, 2016.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 2015.
16. Тер-Ованесян И.Д. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М., 2015.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
  - Федеральный закон от 04.12.2014 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2015 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
  - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2015 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
2. Министерство Спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
3. ГБУ «ЦСП по легкой атлетике» <http://mosathletics.ru>
4. РОО «Федерация легкой атлетики города Москвы» <http://mosatletika.ru>
5. Всероссийская Федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://rusada.ru>
7. Российский государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма <http://www.rgufk.ru>
8. Европейская легкоатлетическая Ассоциация <http://european-athletics.org>
9. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org>