

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по воспитательной работе

\_\_\_\_\_/С.В. Ростопшина  
01 сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

\_\_\_\_\_/С.Ю. Гонтарев  
01 сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»**

**Ростов-на-Дону  
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:  
ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Лукьянченко М.В. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

## 1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## 1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересах обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатной почвы для подготовки будущих защитников Родины.

### Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Легкая атлетика» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе соревнований по «Легкая атлетика»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по легкой атлетике;
6. подготовка студентов к соревнованиям по легкой атлетике.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### 2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

## 2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

### **Легкая атлетика.**

История и развитие легкой атлетики. Современные виды спорта, входящие в программу легкой атлетики. Классификация соревнований. Правила проведения соревнований. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

### **Техника беговых дисциплин.**

Бега понимают наиболее эффективные, рациональные и экономические движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты. Технику бегуна характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, работа «рук», частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

### **Техника бега на короткие дистанции.**

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

### **Техника бега на средние и длинные дистанции.**

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

### **Техника эстафетного бега.**

Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приеме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контроль отметки), а также чувство скорости.

### **Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика-искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

### **Морально волевая подготовка в тренировках по легкой атлетике.**

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Неожиданно для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать у легкоатлета трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься. Не менее важно развивать у легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), все более усложняя их.

**Общая физическая подготовка.** Одной из главнейших частей тренировки по легкой атлетике является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

*Развитие двигательных качеств легкоатлета:* силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепления здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей – с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### **Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «легкая атлетика» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, мячи и спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение:

1. гимнастическая стенка – 3 пролета
2. гимнастические скамейки - 10 шт.
3. скакалки – 20 шт.
4. мячи набивные различной массы – 20 шт.
5. гантели различной массы – 20 шт.
6. спортивная площадка

### **4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

1. *Банкин, В. Н.* Бег на 300—400 м с барьерами : соревновательная деятельность : монография / В. Н. Банкин. — Хорватия : Загреб, 2020.г
2. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2019.
3. Бег на средние и длинные дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2017
4. Бег на короткие дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 16 г.
5. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2016