

**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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

\_\_\_\_\_/С.Ю. Гонтарев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Легкая атлетика»**

**Ростов-на-Дону**

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 запискадополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
2. Структура и содержание учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»
3. Контроль и оценка результата освоения дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
4. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»
5. 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 интересов 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 – благодатная почва 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.

#### **4. 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

#### **5. 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.
1. и Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2016