

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к. м. н., доцент Борщевская М.В.

«10» июня 2026 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «10» июня 2026 г. №11

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«10» июня 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок освоения: 400 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2026

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Легкая атлетика» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 07-05 от 07.05 2026 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


Подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Пронина Елена Юрьевна		Тренер по легкой атлетике	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться легкой атлетике.

ДОП «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Легкая атлетика»:

Легкая атлетика по праву носит титул «Королевы спорта». Это не просто метафора, а отражение ее фундаментальной роли в мировой физической культуре. Ее значимость многогранна и проявляется на нескольких уровнях: историческом, физиологическом, социальном и культурном.

Легкая атлетика состоит из естественных и жизненно важных движений, таких как бег, прыжки и метания. Нет никаких сомнений, что легкая атлетика один из самых массовых и доступных видов спорта. Развитие и популяризация любительских соревнований, лишнее тому доказательство. С каждым годом все больше студентов принимает участие в массовых забегах. А некоторые из них уже стали неотъемлемой частью соревновательного сезона студенческих команд.

Данная программа направлена на качественное обучение и освоение обучающимися Пироговского университета по легкой атлетике.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения легкой атлетике.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетике;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: Будет	<p>Знать: историю развития легкой атлетики в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий легко атлетикой;</p> <p>методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</p> <p>причины травматизма и правила безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>правила соревнований по легкой атлетике;</p> <p>место легкой атлетики в системе физического воспитания;</p> <p>развитие и современное состояние легкой атлетикой в мире и в нашей стране.</p>
	<p>Уметь: организовать самостоятельные занятия по легкой атлетике с одноклассниками и другими спортсменами;</p> <p>выполнять требования по общей физической подготовке;</p> <p>выполнять требования по специальной физической подготовке;</p> <p>выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики;</p> <p>владеть техническими и тактическими приемами из легкой атлетики;</p> <p>заниматься легкой атлетикой с соблюдением правил;</p> <p>участвовать в соревновательной деятельности по легкой атлетике.</p>
	<p>Иметь: представление о правилах и тактике в легкой атлетике.</p>
	<p>Понимать: правила и тактику в легкой атлетике.</p>
	<p>Применять полученные знания на практике при занятиях легкой атлетикой.</p>
Межпредметные: научится	<p>Организовывать и проводить: тренировочные занятия</p> <p>Планировать свою деятельность труда и отдыха в</p>

	тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по команде;
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
Личностные: будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по легкой атлетике;
	Познавательный интерес к теории и истории по легкой атлетике;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Легкая атлетика» 400 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	0	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	40	2	38	Диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	200	2	198	Диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	100	2	98	Диагностика
6.	Соревновательная деятельность	30	0	30	Соревнования
7.	Контрольные занятия	13	2	11	Аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	5	1	4	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	400	21	379	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 5 занятий в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила занятий легкой атлетикой. Роль капитана команды, его права и обязанности. Легкоатлетический манеж, его устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития легкой атлетикой в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, манеже. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Профилактика травматизма во время занятий легкой атлетикой.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по

направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с учебными барьерами разной высоты.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой и резинами: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание специального снаряда (ракеты) на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: эстафетный бег.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Осьминог», «Веселые старты»,

«Рывок за мячом» и т. п.

Специфические.

Стартовые рывки из разных положений, выпрыгивания из ямы с последующим запрыгиванием на тумбы и перепрыгивание барьеров.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Неспецифические. Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег многоскоками, эстафетный бег, переменный бег на дистанции 2000 м (50 м на 70% от мах, 50 м трусцой).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, далее новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.);

«челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.

Специфические. Олений бегна прямой 60 метров, по 5 серий на каждую ногу .

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон.

Упражнения для развития специальной выносливости. Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Фартлек.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с барьерами разной высоты.

Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

5. Техническо- тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена системе движений (технике вида) и доведения их до совершенства для достижения

максимального результата. Цель — сформировать такие двигательные навыки, которые позволят наиболее эффективно использовать физический потенциал.

Задачи технической подготовки:

1. Освоение основ техники: Изучение биомеханически правильной структуры движения (например, постановка ноги в беге, ритм разбега в прыжках).

2. Детализация и совершенствование: Шлифовка элементов техники, исправление индивидуальных ошибок.

3. Стабилизация: Закрепление навыка, выполнение упражнения стабильно и эффективно в стандартных условиях (например, передача эстафеты на тренировке).

4. Вариативность: Умение адаптировать технику под меняющиеся внешние условия (ветер при метании, состояние дорожки, усталость на финише).

Этапы технической подготовки:

· Этап начального обучения: Создание общего представления о движении (показ, объяснение, простейшие имитационные упражнения).

· Этап углубленного разучивания: Формирование полноценного двигательного умения. Здесь важно внимание к деталям, широко применяются подводящие упражнения и тренажеры.

· Этап закрепления и совершенствования: Доведение навыка до автоматизма. Спортсмен уже не думает о том, как поставить ногу, а сосредоточен на результате. Навык становится стабильным.

Средства технической подготовки:

1. Общеподготовительные упражнения: Направлены на общее физическое развитие, которое создает базу для сложной техники.

2. Специально-подготовительные упражнения (подводящие): Имитируют соревновательное упражнение или его части. Например, для прыгуна в высоту — имитация перехода через планку у опоры; для метателя — метание облегченных снарядов.

3. Соревновательные упражнения: Выполнение своего вида легкой атлетики целиком в тренировочных и соревновательных условиях.

Особенности техники в различных группах видов:

· Спринт: Ключевое значение имеет низкий старт, мощное отталкивание, высокая частота шагов и расслабленность мышц (отсутствие закрепощения) на максимальной скорости.

- Прыжки: Важна ритмо-темповая структура разбега, точность попадания на планку отталкивания, умение группироваться в полете (для прыжков в длину) или эффективно использовать «доску» и шест (для прыжков с шестом).
- Метания: Основа техники — это передача количества движения от ног через корпус в снаряд (хлыстообразное движение). Критически важна координация и работа ног и таза, опережающая работу плечевого пояса.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы. В легкой атлетике она особенно важна в беговых дисциплинах на средние, длинные дистанции и в марафоне, а также в секторах, где результат зависит от большого количества попыток.

Задачи тактической подготовки:

1. Изучение общих тактических схем.
2. Изучение сильных и слабых сторон соперников.
3. Анализ внешних условий (погода, покрытие).
4. Формирование умения строить свою программу выступления и перестраивать её по ходу соревнований.
5. Воспитание волевых качеств, необходимых для реализации тактического плана.

Тактика в беге (на средние и длинные дистанции):

Это наиболее яркий пример тактической борьбы. Здесь результат часто зависит не только от того, кто быстрее, но и от того, кто умнее.

1. Лидирование: Спортсмен берет высокий темп с самого начала, чтобы «убежать» от соперников или сбить их с привычного ритма (рваный темп).
2. Финишный спурт (кик): Удержание сил на заключительную часть дистанции. Задача — долго держаться в основной группе, экономя энергию, и резко ускориться за 200–400 метров до финиша.
3. Тактика на выигрыш темпа: Задача — навязать сопернику неудобный для него темп бега (слишком быстрый или наоборот, «рваный»).
4. Борьба за позицию: В беге по кругу важно занимать выгодную позицию (у бровки), чтобы не бежать по внешнему радиусу.

Тактика в технических видах (прыжки, метания):

Здесь тактика строится на распределении усилий и психологии.

1. Прыжки в высоту с шестом:

- Выбор начальной высоты: Обычно начинают с высоты, которая гарантированно берется с первой попытки, чтобы войти в сектор. Слишком высокое начало рискованно (можно остаться без зачетной попытки), слишком низкое — тратит силы.

- Пропуск высоты: Если спортсмен чувствует, что на текущей высоте у него есть проблемы, он может перенести попытки на следующую высоту (если это не запрещено правилами конкретных соревнований). Это психологический ход.

2. Метания и прыжки в длину/тройной:

- Реализация попыток: Обычно план такой: первая попытка — «зачетная» (без риска, но на хорошую длину, чтобы войти в восьмерку финалистов). В финале (с 4-й по 6-ю попытку) — риск на максимум.

- Очередность: Спортсмены, выступающие в конце, имеют преимущество — они видят результаты соперников и знают, какой результат нужен для победы.

Взаимосвязь подготовки

В легкоатлетической подготовке все взаимосвязано:

- Без хорошей физической подготовки (силы, выносливости) невозможно выполнить сложную технику и поддерживать высокий темп.

- Без отточенной техники невозможно реализовать тактический план (например, чтобы сделать спурт, нужно уметь бежать быстро, не закрепощая мышцы, то есть экономично).

- Без психологической устойчивости рушится и техника (закрепощение в решающей попытке), и тактика (страх перед соперником).

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на соревнования. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на

тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика» Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий Средний Низкий			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий Средний Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2 /Легкоатлетический-футбольный комплекс ЦСКА Ленинградский проспект д.39 стр.1	Практика	1 этаж, Большой зал, ЛФК ЦСКА
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2 /Легкоатлетический-футбольный комплекс ЦСКА Ленинградский проспект д.39 стр.1	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Большой зал, ЛФК ЦСКА

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м ² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров
2.	комната для переодевания
3.	Барьеры учебные
4.	скакалки, 20 штук
5.	мячи набивные 2 кг, 3 кг, 5 кг, 10 кг -20 штук
6.	тяга-1 штука
7.	комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов)
8.	рулетка 20 м.- 1 штука
9.	Эстафетные палочки 5 шт.
10.	Секундомер
11.	Свисток
12.	блокнот для судейства

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Селуянов В.Н. <u>Подготовка бегуна на средние дистанции.</u> Изд. 2 2018. 120 с.
2.	Тюпа В.В., Тураев В.Т. <u>Бег с максимальной скоростью</u> 2020. 520 с.
	Дополнительная литература
3.	Фитзингер П., Дуглас С. <u>Бег по шоссе для серьезных бегунов. Дистанции от 5 км до марафона</u> 2017. 192 с.
4.	<u>Психологический тренинг для бегунов. Как сохранить мотивацию</u> 2016. 144 с.

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Всероссийская федерации легкой атлетики (ВФЛА)	https://rusathletics.info/

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся легкой атлетикой и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – углубленное разучивание
- 3- й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют

показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: медболы, фишки, барьеры, тяга, эспандер лыжника др. - Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<p>Методы: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений</p>	<p>Оборудование: Барьеры, скакалки, мячи, эстафетные палочки</p> <p>Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы</p>	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<p>Методы: Соревновательно - игровой, словесный</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация.</p>	<p>Оборудование: Мячи, фишки,, инвентарь для подвижных игр.</p> <p>Методические материалы: карточки.</p>	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<p>Методы: соревновательно-игровой, практический.</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований</p>	<p>Оборудование: Секундамер, конусы, рулетка, ракеты для метаний</p> <p>Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации</p>	обсуждение, обобщение знаний и умений