

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО

Решением

Научно-методического совета

от 28.08.2026, протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.С. Симонова

«1» сентября 2026 года

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Дополнительная общеразвивающая программа

(Физкультурно-спортивная направленность)

Екатеринбург

2026

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Левин В.В., педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	4
Целесообразность и актуальность введения данного курса	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы	5
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание программы	7
Тематический план	8
Комплекс организационно-педагогических условий	14
Формы аттестации	14
Методическое обеспечение	14
Список литературы	15
Приложение 1	16
Приложение 2	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа студии предназначена для студентов Свердловского областного педагогического колледжа различных специальностей, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - углублённая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; модифицированная, развитие гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность:

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья студентов. Воспитывает морально-волевые и нравственные качества необходимые в дальнейшей педагогической и спортивной деятельности.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Срок обучения – один год. Наполняемость группы составляет не менее 15 человек.

По итогам освоения программы студентам вручается сертификат.

Срок реализации программы и режим занятий

Срок обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	1 сем. – 16 недель по 2 часа. 2 сем. – 20 недель по 2 часа;	36	72 ч.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

О.К.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы «Спортивное совершенствование. Лёгкая атлетика» - воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию студентов;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений в беге, прыжках;
- воспитание физически развитых, волевых, и дисциплинированных спортсменов;
- выявление, развитие и поддержка талантливых студентов, проявивших спортивные способности.

Деятельность спортивной секции направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
3. Спортивное и здоровьеориентирующее
4. Культурно-творческое
5. Студенческое самоуправление

Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы:

№	Показатель	Специфика реализации
1	Количество обучающихся	От 7 до 30 человек
2	Возраст обучающихся	От 16 до 22 лет
3	Срок обучение	9 месяцев (сентябрь – май)

4	Количество часов:	В год: 72 часа В неделю: 2 часа 1 семестр: 32 часов 2 семестр: 40 часов
5	Особенности состава обучающихся	Однородный, постоянный; без участия обучающихся по АООП, с ОВЗ.
6	Форма обучения	Очная
7	Особенности организации образовательного процесса	- традиционная форма; - с применением дистанционных технологий.
8	Направление	Физкультурно-спортивное
9	Язык	русский
10	Учебные дисциплины	нет
11	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: получают теоретические сведения о легкой атлетике, правилах игры, о влиянии легкой атлетики на организм; ознакомятся с правилами техники безопасности; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения ОФП и СФП; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; освоят навыки легкой атлетики; научатся планировать и контролировать спортивную подготовку; смогут оказать первую помощь при легких травмах. Научатся проводить учебно-тренировочные занятия и спортивный отбор в секцию.

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в профессиональных и творческих конкурсах и соревнованиях, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития. Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры и судейство соревнований различных уровней.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль – определение опыта в данном виде спорта.

Текущий контроль – определение степени усвоения обучающимися учебного и практического материала.

Промежуточный контроль – определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале секции).

Итоговый контроль – зачет по итогам учебного года, выполнение нормативов.

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Теоретическая подготовка учебно-тренировочного этапа	2	
2.	Сущность спортивной тренировки	2	10
3.	Соревнования по легкой атлетике	2	24
4.	Физическая подготовка учебно-тренировочного этапа	2	6
5.	Обще -физическая подготовка (ОФП) для бегунов	2	10
6.	Специально -физическая подготовка (СФП) для бегунов	2	10
	Итого: 72 часа	12 часов	60 часов

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка учебно-тренировочного этапа.

1.1. Сущность спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки. Значение специально беговых упражнений. Средства и методы спортивной тренировки. Физическая подготовка бегуна на короткие и средние дистанции: средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетики. Основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена.

2.2. Соревнования по легкой атлетике.

Правила соревнований по легкой атлетике в беге на короткие, средние дистанции в эстафетном беге. Права и обязанности участника, спортивная форма участников.

2. Физическая подготовка учебно-тренировочного этапа.

2.1. Обще-физическая подготовка (ОФП) для бегунов

- Упражнения для спины. Подтягивания широким хватом. Тяга вертикального блока за голову. Тяга штанги к поясу в наклоне. Наиболее эффективна для укрепления мышц спины. Используйте с весами не более 40 кг. Тяга Т-штанги с упором грудью в скамью. Тяга гантели к поясу в наклоне. Упражнение раздельно нагружает левую и правую широчайшую мышцу спины с наибольшей амплитудой. Горизонтальная тяга в тренажере.

- Упражнения для пресса. Подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднятие прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы». Повороты туловища в тренажере кроссовер. Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Становая тяга гантели одной рукой. -Упражнения с отягощениями. Приседания с гантелями, не опуская бедра ниже уровня колен. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами. Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх. Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляют двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой. Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм. Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад.

- Прыжки: со скакалкой; через барьеры; с места и разбега; запрыгивание на опору и др.

- Упражнения для голеностопных суставов: стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами; перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп. Упражнения для икроножных мышц: Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы.

-Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и затем подъем на одной ноге с выходом на носок.

- Планка. Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Планка: на прямых руках; боковая планка; боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой; планка с поднятой ногой; планка с поднятой рукой.

2.2. Специально-физическая подготовка (СФП) для бегунов

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей:

-бег на короткие отрезки с максимальными усилиями; семенящий бег; бег с опорой; бег с высоким подниманием бедра; упражнения с применением большой силы (кратковременно), прыжков и т.п.; упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал; упражнения на ускорение двигательной реакции; бег под уклон; некоторые

спортивные игры; различные многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра; пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Развитие скоростной выносливости:

- бег 150, 200 м х 3, 4 раза; 150 м х 4 раза переменный бег; 200 м х 3 раза переменный бег, бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза), быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз), быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот, бег 150 м х 3, 4 раза; 200 м х 3 раза. Кроссовый бег 15–20 мин.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Организационное собрание: знакомство с поступившими студентами.	1
2.	Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетики	1
3.	Основы контроля и самоконтроля, состояние организма спортсмена	1
4.	Значение специальных беговых упражнений	1
5.	Средства и методы развития быстроты	1
6.	Кросс в переменном темпе 40 мин. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Силовые упражнения в тренажерном зале (круговая тренировка)	1
7.	Кросс в медленном темпе. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
8.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
9.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
10.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
11.	Участие в первенстве Свердловской области по легкоатлетическому кроссу среди ССПУЗ	1
12.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
13.	Кросс в медленном темпе 40 мин.	1
14.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
15.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
16.	Кросс 50 мин.	1
17.	Упражнения для мышц спины: подтягивание широким хватом. Упражнения на растяжение и расслабление	1
18.	Силовые упражнения для мышц спины и рук	1
19.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
20.	Силовые упражнения для мышц пресса и рук (желательно на перекладине в висе)	1
21.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
22.	Силовые упражнения для мышц спины и мышц рук в висе на перекладине	1
23.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
24.	Силовые упражнения для мышц пресса и рук в висе на перекладине. Упражнения на растяжение	1
25.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
26.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
27.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
28.	Упражнения на растяжение и расслабление	1
29.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
30.	Упражнения на растягивание и расслабление	1

31.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
32.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Упражнения на растяжение и расслабление	1
33.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
34.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
Итого 1 семестр:		32
35.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
36.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
37.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Силовые упражнения (круговая тренировка)	1
38.	ОФП силовые упражнения (круговая тренировка) на все группы мышц	1
39.	Прыжковые упражнения	1
40.	ОФП силовые упражнения (круговая тренировка) на все группы мышц	1
41.	Силовые упражнения. Кросс	1
42.	ОФП силовые упражнения (круговая тренировка) на все группы мышц	1
43.	Силовые упражнения. Кросс	1
44.	ОФП силовые упражнения (круговая тренировка) на все группы мышц	1
45.	Силовые упражнения. Кросс	1
46.	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения	1
47.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
48.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
49.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
50.	Силовые упражнения: для ног приседания с весом. Упражнения на пресс: подъем ног вверх в висе	1
51.	Силовые упражнения: для ног приседания с весом. Упражнения на пресс: подъем ног вверх в висе	1
52.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
53.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
54.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
55.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
56.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: десятерный прыжок пять серий	1
57.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: десятерный прыжок пять серий	1
58.	Прыжковые упражнения: прыжки на двух через барьеры	1
59.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
60.	Прыжковые упражнения: прыжки на двух через барьеры	1
61.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Силовые упражнения для мышц пресса	1
62.	Прыжковые упражнения: прыжки на двух через барьеры. общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
63.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
64.	Силовые упражнения для рук и спины	1
65.	Правила соревнований по легкой атлетике	1
66.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
67.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1
68.	Участие в соревнованиях Первенство г. Екатеринбурга по легкой атлетике среди ССУЗ	1
69.	Кросс в медленном темпе.	1
70.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	1

71.	Участие в соревнованиях Первенство Свердловской области по легкой атлетике среди ССУЗ	1
72.	Кросс в медленном темпе. Игра в футбол или баскетбол	1
Итого 2 семестр		40ч
Итого:		72ч

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стадион с 2 беговыми дорожками,
- легкоатлетический манеж (размер 25х 6),
- яма для прыжков в длину с разбега,
- легкоатлетические барьеры – 10 штук,
- координационная лестница – 2 штуки,
- секундомеры -2,
- набивные мячи – 10 штук.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного периода.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

Словесный (рассказ, объяснение)

Наглядный (показ техники элементов)

Практический (выполнение упражнений)

Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

Список литературы:

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. — М.: Советский спорт, 2018. — 232 с.
2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2017. - 464 с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2018 - 464 с.
4. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2019. - 201 с.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2016. - 886 с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной образовательной программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года

Учебный год: 2026-2027

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____,

потому что: _____

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было:

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Свердловский областной педагогический колледж

СЕРТИФИКАТ

Участнику _____

в качестве исполнителя _____

за освоение дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» в
2026- 2027 учебном году.

Директор

Т.С. Симонова