

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор областного государственного  
автономного профессионального  
образовательного учреждения  
«Боровичский педагогический колледж»



Л.А. Петрова

«30» 08 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

повышение уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике

Уровень программы: базовый

Вид программы: общеразвивающая

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: преподаватель Антонова Т.Б.

Боровичи,  
2023г

## Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание учебного плана	6
Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	8
Условия реализации программы	15

## Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);

#### Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером, что снижает необходимый уровень физического развития и подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

В настоящее время занятия легкой атлетикой позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

#### Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеразвивающая программа «Повышение уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике» носит общеразвивающий

характер и предназначена для всех категорий населения с 16 и старше без предъявления требований к уровню образования.

Программа ориентирована на дополнительное образование и способствует развитию и поддержке интереса занимающихся к деятельности определенного направления, дает возможности расширить знания и умения данного вида спорта и создает условия для всестороннего развития личности.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате обучающихся, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса студентов к деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа предоставляет возможности обучающимся, не получившим ранее практики занятий легкой атлетикой, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в студенческом коллективе.

Уровень сложности: базовый уровень.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, повышение общеразвивающего уровня в области физической культуры и спорта средствами лёгкой атлетики.

Задачи программы:

- расширение диапазона знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование умений использовать современные методики обучения и тренировки по легкой атлетике;
- овладение методиками выполнения базовых упражнений по общефизической подготовке (ОФП), технической, тактической подготовкам,

знаниями о технике безопасности во время проведения занятий и соревнований по легкой атлетике;

– формирование умений организации и проведения соревнований по видам легкой атлетике и их практическому судейству.

#### Адресат программы

Программа актуальна для всех категорий населения, интересующихся легкой атлетикой в возрасте 16 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой, без предъявления требований к уровню образования.

В группу зачисляются все желающие по личному заявлению обучающегося.

#### Срок реализации

Нормативный срок освоения программы «Повышение уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике» - 1 год. Программа курса рассчитана на 90 часов.

#### Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа. Периодичность проведения занятий – 1-2 раза в неделю.

#### Форма реализации программы

Форма обучения: очная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная.

Форма и тип организации работы учащихся: групповая работа.

Форма обучения и виды занятий: практические учебно-тренировочные занятия.

#### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

		90	1	89	
1.	Введение	1	1		
2.	Общеразвивающие упражнения	10		10	
3.	Специально-беговые упражнения	6		6	
4.	Специально-прыжковые упражнения	6		6	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8		8	тест
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8		8	тест
7.	Бег на короткие дистанции	7		7	
8.	Бег на средние и длинные дистанции	16		16	
9.	Прыжки в длину	7		7	
10.	Прыжки в высоту	7		7	
11.	Метание гранаты	7		7	
12.	Подвижные игры и эстафеты	3		3	
13.	Соревнования	4		4	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение

Теория: Требования техники безопасности во время проведения занятий и соревнований по легкой атлетике. Виды лёгкой атлетики.

#### Раздел 2. Общеобразовательные упражнения

Практика: выполнение общеобразовательных упражнений в кругу, в парах, в движении, игровым способом, у гимнастической стенки, со скакалкой, на матах.

#### Раздел 3. Специально-беговые упражнения

Практика: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, бег колесом.

#### Раздел 4. Специально-прыжковые упражнения

Практика: прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки приставными шагами правым (левым) боком, многоскоки, прыжки «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), скачки на одной ноге.

#### Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, в парах, круговая тренировка, кондиционный кросс.

#### Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: развитие скоростно-силовых, координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах, силовой и аэробной выносливости.

#### Раздел 7. Бег на короткие дистанции

Практика: Низкий старт и стартовый разбег, повторный бег 2х30м, 2х60, 3х30м; 3х60м, 1х100м, 2х100м; 2х120м; бег интервальный 4х30м; 3х70м.

#### Раздел 8. Бег на средние и длинные дистанции

Практика: бег из разных стартовых положений, равномерный бег на 3-6 км, бег от 10 до 20 мин, переменный бег от 2,5 до 3 км, «фартлек», кроссовый бег.

#### Раздел 9. Прыжки в длину

Практика: Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» - разбег, отталкивание, полет, приземление; прыжок с 5-7 шагов разбега, прыжки в длину с разбега 13-15 шагов разбега.

#### Раздел 10. Прыжки в высоту

Практика: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - отталкивание и переход через планку, приземление, прыжок в целом с 5-7 шагов, прыжок в целом 7-9 шагов.

#### Раздел 11. Метание гранаты

Практика: Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с 3х бросковых шагов, метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с разбега.

#### Раздел 12. Подвижные игры и эстафеты

Практика: Эстафеты с мячом, с прыжками и бегом; подвижные игры «баскетбол», «пионербол», «футбол».

#### Раздел 13. Соревнования

Практика: Соревновательная деятельность (соревнования) проводятся согласно календарям (общеколледжному, муниципальному, областному).

#### Планируемые результаты

В целях дальнейшего качественного совершенствования компетенций, приобретенных в результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- современные методики обучения и тренировки по видам легкой атлетике;
- методики выполнения упражнений по ОФП, СФП, технической и тактической подготовкам;
- специфику техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
- организацию и проведение соревнований, правила соревнований по видам легкой атлетике;

уметь:

- обеспечивать безопасность на занятиях по легкой атлетике;
  - выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
  - выполнять требования по общей и специальной физической подготовке;
- владеть:
- техникой и тактикой видов легкой атлетике;
  - теоретическими основами видов легкой атлетике, правилами соревнований по ним;
  - судейством соревнований по видам легкой атлетике.

**Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:**  
**Календарный учебный график**

№ п/п	неделя	Время проведения занятия	Формы занятий	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	Введение – предмет, задачи, характеристика видов легкой атлетики, инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Непрерывный бег до 4 км. ОРУ в кругу. Специально беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег 2х30м, 2х60. ОФП – упражнения для мышц рук, туловища, ног. Бег в равномерном темпе до 3 км.	Универсальный спортивный зал, спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
2	1-2 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» - отталкивание. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе до 3 км.		Педагогическое наблюдение
3	2 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» - отталкивание и полет. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Бег в переменном темпе до 2.5 км.		Педагогическое наблюдение; рефлексия
4	3 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - прыжок с 5-7 шагов разбега. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Бег в переменном темпе до 2.5 км.		Педагогическое наблюдение
5	3-4 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2			

6	4 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе до 3 км.	Педагогическое наблюдение
7	5 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с 3х бросковых шагов. ОФП – упражнения с отягощениями. Равномерный бег до 4 км.	Педагогическое наблюдение
8	5-6 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с разбега. ОФП – упражнения с отягощениями. Равномерный бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
9	6 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Спец-беговые упражнения. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка до 5 км.	Педагогическое наблюдение
10	7 неделя		учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в кругу. Спец-прыжковые упражнения. СФП - развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка до 6 км.	Педагогическое наблюдение
11	7-8 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Спец-беговые упражнения. СФП – развитие координационных способностей. Кроссовая подготовка до 6 км.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
12	8 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Спец-прыжковые упражнения. Прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП – упражнения с отягощениями. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
13	9 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега –отталкивание и переход через планку. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение

14	9-10 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбег – переход через планку и приземление. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
15	10 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега – прыжки в целом. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
16	11 неделя		учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Круговая тренировка – развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «борьба за мяч». Бег до 7 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
17	11-12 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Круговая тренировка – развитие силовых способностей и подвижности в суставах. Подвижная игра «баскетбол». Бег до 7 мин.	Педагогическое наблюдение
18	12 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. СФП – развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
19	13 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. СФП – развитие скоростных, координационных и силовых способностей. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
20	13-14 неделя	вторая половина дня	учебно- тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега – отталкивание, переход через планку. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия

21	14 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега – переход через планку, приземление. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег 10 мин.	Педагогическое наблюдение
22	15 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега – прыжок в целом с 5-7 шагов. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
23	15-16 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега – прыжок в целом 7-9 шагов. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
24	16 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. ОФП – упражнения с отягощениями. Подвижная игра «пионербол». Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
25	17 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. ОФП – упражнения с отягощениями. Эстафеты с мячом. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
26	17-18 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. ОФП - упражнения с отягощениями. Эстафеты с прыжками и бегом. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение
27	18 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ игровым способом. Спец-беговые упражнения. Бег из разных положений старта. ОФП - упражнения с отягощениями. Эстафеты с мячом. Бег до 10 мин.	Педагогическое наблюдение

28	19 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ на матах. Круговая тренировка – развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
29	19-20 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ на матах. Круговая тренировка – развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
30	20 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Круговая тренировка – развитие гибкости и подвижности в суставах, силовой выносливости. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
31	20-21 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Круговая тренировка – развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
32	22 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с 3х бросковых шагов. СФП – развитие силовой выносливости. Равномерный бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение; рефлексия
33	22-23 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Спец упражнение метателя. Метание гранаты с разбега. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
34	23 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Спец упражнение метателя. Метание гранаты с разбега. СФП – развитие гибкости и подвижности в суставах. Равномерный бег до 15 мин.	Педагогическое наблюдение
35	23-24 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег и отталкивание. СФП –	Педагогическое наблюдение

					развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение; рефлексия
36	24 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега – отталкивание и полет. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение
37	25 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ на месте. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега – полет и приземление СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение
38	25-26 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой. Спец-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега в целом. СФП – развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение
39	26 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. ОФП – упражнение с отягощениями. Кроссовая подготовка до 5 км.				Педагогическое наблюдение
40	27 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ОФП – упражнение с отягощениями. Кроссовая подготовка до 6 км.				Педагогическое наблюдение; рефлексия
41	27-28 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в кругу. Низкий старт и стартовый разбег. Бег повторный 3x30м; 3x60м. СФП – развитие скоростных способностей. Переменный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение
42	28 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в кругу. Низкий старт и стартовый разбег. Бег интервальный 4x30м; 3x70м. СФП – развитие скоростных способностей. Переменный бег до 3 км.				Педагогическое наблюдение

43	29 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. Повторный бег 3x30м; 3x60м; 1x100м. «Фартлек» до 20 мин.	Педагогическое наблюдение
44	29-30 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. Повторный бег 3x60м; 2x100м; 2x120м. «Фартлек» до 3 км.	Педагогическое наблюдение
45	30 неделя	вторая половина дня	учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ в движении. Спец-беговые и спец-прыжковые упражнения. Тестирование ОФП и СФП Подвижная игра «Футбол»	тестирование, рефлексия

## Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств занимающихся

Формы аттестации: промежуточная и итоговая.

С помощью промежуточной аттестации определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Итоговая аттестация проводится по окончании освоения обучающимися общеразвивающей программы в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

## Оценочные материалы

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Наименование упражнения	Результаты	
		юн.	дев.
1	Бег 100м, сек.	13.4-12.8	15.6-14.6
2	Прыжок в длину с места, см.	220-250	180-210
3	Тройной прыжок с места, см.	660-700	560-620
4	Прыжок вверх, толчком двух, см.	80-110	60-90
5	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	10-16	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	-	20-25
7	Бросок б/б мяча из-за головы, стоя, см.	12-16	15-20

## Условия реализации программы

### 1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Место проведения занятия: универсальный спортивный зал и мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный зал	1
Спортивная площадка	1
Учебно-методический материал	
Учебник	2
Учебное пособие	2
Правила по лёгкой атлетике	2
Технические средства обучения	
Компьютер	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	20 пролетов
Маты гимнастические	10
Набивные мячи	10
Штанга	1
Гантели 6-10кг	12 пар
Гири 16 кг, 24 кг.	8
Скакалка STARFIT RP-101 3 м	20
Барьеры высотой 50-80см	15
Мяч баскетбольный JOGEL-800 №7	12
Мяч волейбольный	2
Мяч теннисный	10
Конусы	20
Скамейка гимнастическая Стандарт с металлическими ножками, регулировкой опор и толщиной сиденья 32 мм 4 м	2
Свисток судейский	5
Секундомер	2
Эспандер-амортизатор латекс зеленый с ручками	6
Эспандер-амортизатор латекс желтый с ручками	6
Эспандер-амортизатор латекс красный с ручками	6
Эспандер многофункциональный ленточный STARFIT ES-802 23-68 кг, 208х6,4 см	2
Координационная лестница дл.6м	2
Ребаундер	2
Барьер регулируемый универсальный (высота 8 - 60 см), пластик	10
Медицинбол STAR FIT GB-703 1 кг	6
Медицинбол STAR FIT GB-703 2 кг	6
Стойки для прыжков в высоту	2 пары
Планка для прыжков в высоту	4
Прыжковая яма	1
Гранаты 500гр.	10
Гранаты 700гр.	10
Штанга до 100кг.	1
Флажки	10
Рулетка до 50м.	1
Палочка эстафетная АТЛАНТ 35 см	4
Бодибар АТЛАНТ-2 металлический, цветной, круглый наконечник, длина 1,2 м 4 кг	6

Бодибар АТЛАНТ-2 металлический, цветной, круглый наконечник, длина 1,2 м 6 кг	6
Балансир круглый СДС	4
Многофункциональная рама	1

## 2. Информационно-образовательные ресурсы

### Список литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вузов -3е изд. - Ростов на /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО Издательство «Астрель», 2011.

3. Теория и методика легкой атлетики: учебник / В. Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.

4. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016., 144 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>

2. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>

3. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

4. Федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info/>

### 3. Учебно- методическое обеспечение

Инструкции, таблицы нормативных требований для сдачи тестов

### 4. Кадровое обеспечение

Организует образовательный процесс преподаватель физической культуры / педагог дополнительного образования.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание	№ страницы с изменением		Подпись лица, внесшего изменения
			было	стало	
1	04.04.2024	Приказ Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. n 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников"	стр. 19 1.Гришина Ю.И. общая физическая подготовка: Учебное пособие для вузов-3е изд.- Ростов на/Д: Феникс, 2012 г.- 249с. 2.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера- М., ООО Издательство «Астрель», 2011 3.Теория и методика легкой атлетики: учебник/В.Я. Игнатъева – М., Спорт, 2016.- 328 с. 4.Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие – М.: Спорт, 2016., 144 с.	стр.19 1. Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике): учебной пособие - Изд. 2-е. доп. И перераб.- Малаховка, 2019.- 116с. 2.Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике. Практикум. – М., 2020.-57с. 3.Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок: практикум/ И.С. Маркина, Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова: Малаховка, 2020.- 56 с. 4. Морозов, В.О. Легкая атлетика: теория и методика тренировки.-М.: Флинта, 2020.- 120с. 5.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019.-656 с.	