

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Старший преподаватель кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.Ю. Загородникова

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической

культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 2025 г., протокол
№ ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы	7
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	8
1.6. Период обучения и режим занятий	9
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	14
3. Организационно-педагогические условия	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты:

1. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов высокого класса из числа студенческой молодёжи академии. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента квалифицированных легкоатлетов из числа студенческой молодёжи академии. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к легкоатлетическим дисциплинам и мотивацию к достижению высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в Межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах Российской Федерации, международных соревнованиях различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», что обеспечивает преемственность и системность в достижении целевых показателей спортивного мастерства.

2. Формирование ценностных установок здорового образа жизни. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса легкоатлетических упражнений различной направленности. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Комплексное физическое воспитание и развитие двигательных способностей. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие двигательных способностей во всех их проявлениях: скоростных качеств, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в выбранных легкоатлетических дисциплинах, включая беговые виды на различные дистанции, прыжковые упражнения и метания, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам циклического и ациклического характера, что является необходимым условием достижения высоких результатов в выбранном виде спорта и минимизации рисков возникновения патологических состояний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

4. Выявление и поддержка одарённых спортсменов. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям лёгкой атлетикой. Для талантливых спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики, специализацию в конкретной легкоатлетической дисциплине и соревновательный опыт. Поддержка одарённых обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Профессиональное самоопределение в сфере физической культуры и спорта. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по лёгкой атлетике, инструктора по физической культуре, специалиста по физической реабилитации, спортивного менеджера и организатора спортивно-массовых мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Всестороннее личностное развитие средствами лёгкой атлетики. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия лёгкой атлетикой выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, эмпатии, взаимопомощи и конструктивного общения, что особенно значимо при подготовке к эстафетным видам программы.

7. Оптимизация соотношения учебной и спортивной деятельности. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении высокого уровня спортивной подготовленности.

8. Воспитание патриотизма и гражданской ответственности. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации и страны. Достижение высоких спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Программа развития вида спорта «Лёгкая атлетика» в Российской Федерации
11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Правила соревнований по лёгкой атлетике Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА)
14. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по лёгкой атлетике)
15. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
16. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Легкая атлетика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники легкоатлетических упражнений в избранной дисциплине (бег, прыжки, метания); знает принципы построения тренировочного процесса с учётом специализации; знает правила соревнований Всероссийской	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять легкоатлетические упражнения с соблюдением рациональной техники и требований регламента соревнований; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учётом	Обучающийся владеет техникой выполнения легкоатлетических упражнений в избранной дисциплине на уровне, соответствующем спортивной квалификации; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника и анализа динамики спортивных результатов; владеет приёмами

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		федерации лёгкой атлетики; знает основы профилактики травматизма в легкоатлетических дисциплинах	специализации; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс	самостоятельного выполнения разминочных, заминочных комплексов и средств восстановления

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»:

- освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала;
- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также Ресурса России;
- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Обязательным условием допуска к освоению программы является наличие у кандидата спортивного разряда не ниже первого взрослого по лёгкой атлетике в одной из дисциплин либо демонстрация соревновательных результатов, приближенных к нормативным требованиям указанного разряда или превышающих их. Минимальный стаж систематических занятий лёгкой атлетикой должен составлять не менее трёх лет;
- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям лёгкой атлетикой на этапе углублённой спортивной специализации.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю в понедельник, среду и пятницу. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: понедельник в 18:00, среда в 18:00, пятницу в 18:00.

При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (два года) общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию силовых качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в легкой атлетике, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по лёгкой атлетике разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на подготовку спортсменов высокого класса. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения упражнений, динамики функциональных показателей и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится только в мае-июне каждого учебного года и включает участие в официальных соревнованиях, защиту индивидуального тренировочного плана и демонстрацию технического мастерства в избранной легкоатлетической дисциплине. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		

2. Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие выносливости и координационных способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах

Тема 1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах

Содержание темы предполагает углублённую индивидуализацию техники выполнения беговых упражнений с учётом антропометрических характеристик занимающихся, включая длину нижних конечностей, соотношение массы тела и мышечной силы, индивидуальные особенности нервно-мышечной координации. В процессе освоения материала осуществляется диагностика типичных технических погрешностей, таких как нерациональная постановка стопы, избыточное вертикальное колебание общего центра масс, нарушения в работе рук и положении туловища, а также разрабатываются методические приёмы их устранения посредством подводящих и корrigирующих упражнений. Особое внимание уделяется совершенствованию техники старта и стартового разгона в спринтерских дисциплинах, технике бега по дистанции, прохождению поворотов на стадионе, финишированию. Техническое совершенствование реализуется с применением средств объективного контроля, включая видеоФиксацию выполнения упражнений с последующим покадровым анализом и формированием индивидуальных рекомендаций.

Тема 2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах

Данная тема направлена на формирование рациональной техники легкоатлетических прыжков с учётом морфофункциональных особенностей спортсменов и их специализации. Рассматриваются вопросы оптимизации разбега, включая его длину,

ритмическую структуру, скорость и точность попадания на место отталкивания. Детально прорабатывается техника отталкивания как ключевой фазы прыжка, определяющей начальные условия полётной траектории. Изучаются способы прыжка в длину и высоту, особенности техники тройного прыжка, а также специфика технической подготовки в прыжках с шестом при наличии соответствующей специализации. Значительное внимание отводится освоению рационального паттерна движений в полётной фазе и техники приземления, обеспечивающей безопасность и максимальную реализацию скоростно-силового потенциала спортсмена.

Тема 3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах

Содержание темы охватывает комплексный анализ и совершенствование техники легкоатлетических метаний в соответствии с избранной специализацией. Осуществляется детальная проработка техники толкания ядра, метания диска, копья и молота с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Изучаются различные варианты техники: скачкообразная и вращательная техника толкания ядра, особенности вращения в метании диска и молота, техника разбега и финального усилия в метании копья. Особый акцент делается на формировании правильной структуры финального усилия, обеспечивающего максимальную передачу накопленной кинетической энергии снаряду. Индивидуальный подбор варианта техники осуществляется на основе анализа антропометрических данных, уровня развития физических качеств и координационных способностей спортсмена. Методическое обеспечение безопасности выполнения упражнений включает освоение правил поведения в секторе для метаний и технику безопасного обращения со снарядами.

Раздел 2. Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса

Тема 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

В рамках данной темы осваивается система специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, определяющих результативность в большинстве легкоатлетических дисциплин. Изучаются методы развития быстроты двигательной реакции, максимальной частоты движений, скорости одиночного движения. Рассматриваются методики развития взрывной силы, реактивной способности мышц, способности к быстрому наращиванию внешней силы в начале рабочего усилия. Осваиваются комплексы специальных беговых, прыжковых и силовых упражнений с различными режимами мышечной работы. Подбор средств и методов осуществляется индивидуально на основе анализа структуры подготовленности спортсмена, его специализации и выявленных лимитирующих факторов результативности.

Тема 2. Развитие выносливости и координационных способностей

Тема посвящена формированию системы средств и методов развития общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости. Рассматриваются методики развития аэробной и анаэробной производительности организма, специальной выносливости в зависимости от дистанционной специализации. Изучаются принципы развития координационных способностей, включая способность к дифференцированию параметров движений, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, ритму. Осваиваются комплексы упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, необходимых для эффективного выполнения легкоатлетических упражнений. Особое внимание уделяется профилактике травматизма, характерного для различных легкоатлетических дисциплин, укреплению опорно-двигательного аппарата и

формированию навыков самостоятельного выполнения разминочных, заминочных комплексов и средств восстановления.

Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса

Содержание темы включает изучение современных концепций периодизации тренировочного процесса в лёгкой атлетике с учётом специфики подготовки студентов-спортсменов, совмещающих учебную и соревновательную деятельность. Рассматриваются принципы построения макро-, мезо- и микроциклов, методы планирования динамики тренировочных нагрузок, соотношения объёма и интенсивности на различных этапах подготовки. Учитывается сезонная специфика лёгкой атлетики с её делением на зимний и летний соревновательные периоды. Осваиваются способы оперативного и текущего контроля функционального состояния спортсмена, включая субъективные и объективные показатели переносимости нагрузки, а также критерии своевременной коррекции тренировочных планов. Практические занятия предполагают разработку индивидуальных программ подготовки с учётом академического календаря, сессионных периодов и графика соревнований. Формируются навыки ведения тренировочного дневника и анализа динамики спортивных результатов.

Раздел 3. Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение

Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям

Данная тема направлена на формирование компетенций в области тактического планирования соревновательных выступлений и психологической регуляции предстартовых состояний. Рассматриваются принципы рационального построения соревновательной деятельности: выбор тактики бега по дистанции, тактика распределения сил в зависимости от состава участников и уровня соревнований, особенности тактики в прыжках и метаниях с учётом системы попыток и квалификационных нормативов. Изучаются методы психологической подготовки, включая техники управления предстартовым возбуждением, приёмы концентрации внимания, способы формирования оптимального боевого состояния и преодоления соревновательной тревожности. Осваиваются правила соревнований Всероссийской федерации лёгкой атлетики, порядок прохождения регистрации и экипировочного контроля.

Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая систематическое моделирование условий официальных турниров и непосредственное участие в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе воспроизводятся ключевые элементы соревновательной обстановки: выполнение упражнений по командам стартёра или судьи, соблюдение регламентированных временных интервалов между попытками, использование соревновательной экипировки, тренировки в условиях внешнего наблюдения и оценивания. Практический раздел темы предусматривает обязательное участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые соревнования городского и регионального уровня, а также при соответствующей квалификации – в официальных чемпионатах и первенствах под эгидой Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий

приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов и реализацию накопленного тренировочного потенциала.

Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса

Тема ориентирована на формирование аналитических компетенций, необходимых для объективной оценки результатов соревновательных выступлений и обоснованной коррекции дальнейшей подготовки. Осваиваются методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видео-разбор техники выполнения упражнений в условиях соревнований, выявление технических и тактических погрешностей, ставших причиной снижения результативности, оценку эффективности избранной тактики выступления и адекватности психологической готовности. На основе результатов анализа формулируются конкретные задачи на последующий тренировочный цикл, определяются приоритетные направления технической и физической подготовки, вносятся корректиры в индивидуальный план подготовки к следующим соревнованиям. Особое внимание уделяется согласованию соревновательного календаря с академическими обязательствами студентов-спортсменов РАНХиГС, что предполагает освоение навыков гибкого планирования и расстановки приоритетов в условиях совмещения учебной и спортивной деятельности.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика пауэрлифтинга как вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации спортивных результатов в условиях официальных соревнований, обусловливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов. При повторной промежуточной аттестации максимальная сумма баллов также составляет 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачислено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачислено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачислено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику силового троеборья как вида спорта, требующего

планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по лёгкой атлетике с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды института (факультета) засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по лёгкой атлетике	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов. Учитывается выступление в любой легкоатлетической дисциплине: беговые виды, прыжки, метания, многоборья.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся легкоатлетические кроссы, эстафеты, фестивали бега и иные массовые мероприятия, направленные на популяризацию лёгкой атлетики.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподава- теля	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно- педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Васильева Ирина Александровна	Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Диплом специалиста – 103104 0001552, рег.№ 2085, от 09.06.14. Специальность «Физическая культура». Квалификация «Преподаватель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, мастер спорта международного класса по легкой атлетике	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «легкая атлетика»
Горностаева Юлия Викторовна	Луганский национальный университет им. Т.Г. Шевченко (Бакалавриат). Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, многоборье	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «легкая атлетика»
	Луганский национальный университет им. Т.Г. Шевченко (Магистратура). «Физическая культура и спорт». Квалификация «Учитель по физической культуре»					

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» и санитарно-гигиеническим нормам организации тренировочного процесса.

1. Специализированные помещения и сооружения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется на спортивных объектах, оборудованных в соответствии с требованиями правил соревнований Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Универсальные спортивные залы площадью 648 квадратных метров каждый (размеры 18×36 метров) обеспечивают возможность проведения занятий по общей физической подготовке, отработке технических элементов беговых и прыжковых дисциплин в условиях закрытого помещения. Залы оснащены раздевалками и душевыми комнатами. Открытые спортивные площадки общей площадью 2100 квадратных метров каждая (размеры 70×30 метров), расположенные на территории РАНХиГС, предназначены для проведения тренировочных занятий по беговым видам лёгкой атлетики, включая спринтерские и средние дистанции, а также для выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений в естественных условиях.

2. Основное спортивное оборудование. Для проведения тренировочных занятий по беговым видам программы используется разметочное оборудование, позволяющее организовать беговые дорожки с соблюдением регламентированных параметров ширины и длины. Стартовые колодки регулируемой конструкции обеспечивают отработку техники низкого старта в спринтерских дисциплинах. Секторы для прыжков в длину оборудованы брусками для отталкивания и ямами с песком соответствующих размеров. Для занятий

прыжками в высоту имеются стойки с регулируемой высотой планки и мягкие маты для приземления, отвечающие требованиям безопасности.

3. Дополнительное оборудование и инвентарь. Для выполнения специальных легкоатлетических и общеподготовительных упражнений используются барьеры различной высоты с возможностью регулировки, координационные лестницы, конусы и фишki для разметки тренировочных заданий. Набор набивных мячей различного веса, скакалки, эспандеры и резиновые ленты разного сопротивления применяются для развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Гимнастические маты обеспечивают безопасное выполнение упражнений на гибкость и общую физическую подготовку.

Для хронометража и контроля результатов занимающихся используются электронные секундомеры, позволяющие фиксировать время преодоления дистанций с точностью до сотых долей секунды. Измерительные рулетки применяются для определения результатов в прыжковых дисциплинах и метаниях.

4. Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения теоретических занятий и индивидуальных консультаций используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором и экраном для демонстрации видеоматериалов по технике легкоатлетических упражнений и тактике соревновательной деятельности.

5. Помещения для хранения и обслуживания оборудования. Инвентарная комната предназначена для хранения спортивного инвентаря, вспомогательного оборудования и расходных материалов. Профилактическое обслуживание оборудования, включающее проверку технического состояния стартовых колодок, барьеров, стоек для прыжков и иного инвентаря, осуществляется в соответствии с регламентом технического обслуживания, утверждённым Дирекцией физической культуры и спорта.

6. Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от мест проведения тренировочных занятий располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, характерных для циклических и скоростно-силовых видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в местах проведения занятий и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки мелких повреждений кожных покровов и фиксирующие бинты для иммобилизации при растяжениях связочного аппарата.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обусловленные особенностями легкоатлетической подготовки.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующего выполнения легкоатлетических упражнений высокой интенсивности. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах беговых, прыжковых или метательных упражнений, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и обуви, оценка текущего функционального состояния занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной скоростно-силовой работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает медленный бег, беговые упражнения с постепенным увеличением темпа, маховые и вращательные движения в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Специальная разминка предусматривает выполнение специальных беговых упражнений — бега с высоким подниманием бедра, бега с захлестыванием голени, семенящего бега, многоскоков — воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных легкоатлетических движений.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы бега, прыжков или метаний, объясняя ключевые фазы движения, характерные ошибки и способы их предупреждения. Такой подход обеспечивает формирование у занимающихся чёткого двигательного представления о предстоящих упражнениях и создаёт благоприятные предпосылки для эффективного освоения материала.

Грамотно организованная подготовительная часть способствует постепенному повышению частоты сердечных сокращений, улучшению лёгочной вентиляции и подготовке сердечно-сосудистой и дыхательной систем к восприятию значительных циклических и скоростно-силовых нагрузок, характерных для легкоатлетической тренировки.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники легкоатлетических дисциплин: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метания спортивных снарядов.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого легкоатлетического упражнения. Обучающиеся осваивают рациональную технику бегового шага, включающую оптимальную постановку стопы, работу рук, положение туловища и головы на различных фазах бегового цикла. В прыжковых дисциплинах отрабатываются разбег, отталкивание, полётная фаза и приземление. В метательных упражнениях формируются навыки правильного держания снаряда, выполнения разгона и финального усилия. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники с использованием подводящих упражнений, затем они объединяются в целостное движение.

По мере освоения базовой техники происходит постепенное увеличение интенсивности выполнения упражнений и усложнение тренировочных заданий. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений осуществляется с использованием различных методических приёмов: выполнение движений в облегчённых условиях, бег с ускорением по отметкам, прыжковые упражнения с укороченным разбегом, применение специально-подготовительных упражнений, акцентирующих отдельные фазы соревновательного движения.

Помимо совершенствования техники основных легкоатлетических дисциплин, в основной части занятия выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств, определяющих результативность в лёгкой атлетике: быстроты, скоростной и общей выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации движений.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление

функционального состояния организма после интенсивной скоростно-силовой и циклической работы. Обучающиеся выполняют медленный восстановительный бег, переходящий в ходьбу, а также упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее посильные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, укрепление мышц кора и развитие выносливости, которые могут выполняться самостоятельно. Организованный уход из зала или с площадки завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12402-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566834>

2. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 70 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19950-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569108>

3. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебник для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 205 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10885-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566170>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 321 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19931-4. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.