

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Легкая атлетика понимается здесь как фундаментальный вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки циклических и ациклических движений. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня легкоатлетической подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ техники бега, прыжков и метаний, системы тактических приемов распределения сил на дистанции, методики расчета тренировочных нагрузок, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа попыток и работы над ошибками;
- развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, координационных функций, способности к мобилизации функциональных резервов организма в условиях предельных физических напряжений и дефицита времени;
- формирование навыков управления физическим состоянием, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления, поддержание оптимального психофизиологического статуса при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые тактические решения, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии;
- выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям и осознанную мотивацию к освоению теории и практики королевы спорта. Работа строится на развитии специальных физических качеств, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам периодизации, что и обеспечивает системность в развитии специальных двигательных способностей.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к легкоатлетической деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом специализации, морфофункциональных особенностей и психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, доступе к специализированным ресурсам, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые волевые качества и навыки

самодисциплины напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции легкоатлета обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с преодолением стресса и стратегическим планированием.

Систематические занятия выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к длительной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа вида спорта развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Легкая атлетика создает уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной деятельности. Примечательно, что легкоатлетическое сообщество отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу. Легкая атлетика как культурное явление мирового значения приобщает студента к наследию человечества и воспитывает уважение к традициям.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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 «легкая 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 «Легкая атлетика» в Российской Федерации
11. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Правила соревнований по легкой атлетике Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА)
14. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по легкой атлетике)
15. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
16. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
17. 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»
18. 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

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
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Интеллектуально-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 учетом специализации; знает правила соревнований Всероссийской федерации легкой атлетики; знает основы профилактики травматизма	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять легкоатлетические упражнения с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс	Обучающийся владеет техникой выполнения легкоатлетических упражнений в избранной дисциплине; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов	Имеет опыт участия в соревнованиях по легкой атлетике, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика легкой атлетики как вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в интеллектуальных или сугубо игровых дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень легкоатлетической подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь начинающие осваивать технику бегового шага или метания, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие

одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других циклических видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям легкой атлетикой на этапе углубленной спортивной специализации. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям видами спорта с высокой циклической и скоростно-силовой нагрузкой.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике движений, стратегических принципах распределения сил, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на беговой дорожке или в секторе для метаний идея через десять минут проверяется в тренировочном упражнении, а ошибка, допущенная в попытке, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и разбор техники выполнения упражнений, использование видеофиксации с покадровым анализом, применение подводящих и корригирующих упражнений, тренировочные забеги и попытки с различным уровнем интенсивности. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от контрольных прикидок до участия в официальных турнирах. Секундомеры, измерительные рулетки и средства объективного контроля применяются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в понедельник с 18:00 до 20:00 и в четверг с 19:00 до 22:00. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные спортивные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств легкоатлета и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения программы обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, которая проводится по завершении четного семестра, в мае-июне каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

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

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой разыгрывания основных стадий партии и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в циклических и скоростно-силовых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение легкоатлетической теории и практики, развитие физических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество решения учебных задач, результаты тренировочных попыток, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике и физической подготовке, демонстрацию знаний в области тактики, участие в контрольных соревнованиях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный семестр					

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки **легкоатлета**, от теоретического фундамента через техническую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (З), выставляемого по текущей работе (Т). Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие выносливости и координационных способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Соревновательная деятельность и ее методическое обеспечение»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.1.	Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Таблица 4

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах	
<i>Тема 1.1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах</i>	Тема охватывает системное изучение принципов биомеханики беговых движений и освоение основных технических элементов. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы бега. Оптимальная постановка стопы, работа рук, положение туловища, минимизация вертикальных колебаний общего центра масс. 2) специфика дисциплин. Техника старта и стартового разгона в спринте, техника бега по дистанции, прохождение поворотов, финиширование. 3) индивидуализация. Коррекция техники с учетом антропометрических характеристик и особенностей нервно-мышечной координации обучающегося. Опыт показывает, что шаблонные требования к технике почти никогда не работают, поэтому тренер-преподаватель адаптирует биомеханическую модель под конкретного спортсмена. 4) объективный контроль. Применение видеофиксации с покадровым анализом для выявления и устранения погрешностей.
<i>Тема 1.2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах</i>	Тема направлена на формирование рациональной техники легкоатлетических прыжков с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов. 1) оптимизация разбега. Длина, ритмическая структура, скорость и точность попадания на место отталкивания. 2) фаза отталкивания. Детальная проработка ключевого элемента, определяющего начальные условия полетной траектории. 3) полет и приземление. Изучение способов прыжка в длину и высоту, особенности тройного прыжка, освоение рационального паттерна движений в полетной фазе и техники приземления, обеспечивающей безопасность и максимальную реализацию скоростно-силового потенциала.
<i>Тема 1.3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах</i>	Содержание посвящено теории и практике метаний в соответствии с избранной специализацией. 1) фундаментальные принципы. Формирование правильной структуры финального усилия, обеспечивающего максимальную передачу накопленной кинетической энергии снаряду. 2) специфика снарядов. Детальная проработка техники толкания ядра (скачкообразная и вращательная), метания диска, молота и копья. 3) индивидуальный подбор. Выбор варианта техники на основе анализа антропометрических данных и уровня

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	развития физических качеств спортсмена. 4) безопасность. Освоение правил поведения в секторе для метаний и техники безопасного обращения со снарядами.
Раздел 2. Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i>	Осваивается система специально-подготовительных упражнений, составляющих основу физической готовности легкоатлета. 1) базовые элементы. Методы развития быстроты двигательной реакции, максимальной частоты движений, скорости одиночного движения. 2) взрывная сила. Методики развития реактивной способности мышц, способности к быстрому наращиванию внешней силы. 3) специальные средства. Комплексы беговых, прыжковых и силовых упражнений с различными режимами мышечной работы. 4) индивидуализация. Подбор средств на основе анализа структуры подготовленности спортсмена и выявленных лимитирующих факторов результативности.
<i>Тема 2.2. Развитие выносливости и координационных способностей</i>	Тема формирует навыки развития общей и специальной выносливости, координации и гибкости. 1) аэробная и анаэробная производительность. Методики развития специальной выносливости в зависимости от дистанционной специализации. 2) координация. Принципы развития способности к дифференцированию параметров движений, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия. 3) гибкость. Комплексы упражнений для развития подвижности в суставах, критичных для техники избранной дисциплины. 4) профилактика. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование навыков самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов. В ряде случаев проявляется парадокс, когда талантливый студент теряет форму из-за микротравм, и работа над гибкостью становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса</i>	Изучаются принципы построения макро-, мезо- и микроциклов, методы планирования динамики тренировочных нагрузок. 1) периодизация. Современные концепции построения тренировочного процесса с учетом специфики подготовки студентов-спортсменов. 2) сезонность. Учет деления на зимний и летний соревновательные периоды. 3) контроль. Способы оперативной оценки функционального состояния спортсмена, критерии своевременной коррекции тренировочных планов. 4) документирование. Навыки ведения тренировочного дневника и анализа динамики спортивных результатов. 5) баланс. Согласование спортивных нагрузок с академическим календарем и сессионными периодами.
Раздел 3. Соревновательная деятельность и ее методическое обеспечение	
<i>Тема 3.1. Тактико-</i>	Систематическая практическая и теоретическая подготовка

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>психологическая подготовка к соревновательным выступлениям</i>	закрепляет знания и развивает соревновательные навыки. 1) тактика. Выбор тактики бега по дистанции, тактика распределения сил, особенности тактики в прыжках и метаниях с учетом системы попыток и квалификационных нормативов. 2) психология. Методы управления предстартовым возбуждением, приемы концентрации внимания, способы формирования оптимального боевого состояния. 3) регламент. Правила соревнований вфла, порядок прохождения регистрации и экипировочного контроля.
<i>Тема 3.2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях</i>	Центральное место занимает практическая реализация соревновательной подготовки. 1) моделирование. Воспроизведение ключевых элементов соревновательной обстановки, выполнение упражнений по командам стартера или судьи, соблюдение регламентированных временных интервалов. 2) практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых соревнованиях городского и регионального уровня. 3) опыт. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта и выполнение спортивных разрядов.
<i>Тема 3.3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса</i>	Содержание охватывает подготовку и анализ выступлений. 1) видео-разбор. Выявление технических и тактических погрешностей, ставших причиной снижения результативности. 2) оценка. Анализ эффективности избранной тактики выступления и адекватности психологической готовности. 3) коррекция. Формулирование конкретных задач на последующий тренировочный цикл, определение приоритетных направлений технической и физической подготовки. 4) самооценка. Объективная оценка уровня готовности и определение путей дальнейшего роста мастерства.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения и сооружения. Тренировочный процесс проходит на спортивных объектах, оборудованных для занятий легкой атлетикой. Универсальные спортивные залы площадью 648 квадратных метров каждый обеспечивают возможность проведения занятий по общей физической подготовке, отработке технических элементов беговых и прыжковых дисциплин в условиях закрытого помещения. Открытые спортивные площадки общей площадью 2100 квадратных метров каждая предназначены для проведения тренировочных занятий по беговым видам, включая спринтерские и средние дистанции. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная

освещенность манежа утомляет спринтера быстрее любой скоростной работы.

Основное спортивное оборудование. Для проведения занятий по беговым видам используется разметочное оборудование, позволяющее организовать беговые дорожки с соблюдением регламентированных параметров. Стартовые колодки регулируемой конструкции обеспечивают отработку техники низкого старта. Секторы для прыжков в длину оборудованы брусками для отталкивания и ямами с песком. Для занятий прыжками в высоту имеются стойки с регулируемой высотой планки и мягкие маты для приземления.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для выполнения специальных упражнений используются барьеры различной высоты, координационные лестницы, конусы и фишки. Набор набивных мячей, скакалки, эспандеры и резиновые ленты применяются для развития скоростно-силовых качеств. Для хронометража используются электронные секундомеры, позволяющие фиксировать время с точностью до сотых долей секунды. Измерительные рулетки применяются для определения результатов в прыжковых дисциплинах и метаниях.

Вспомогательные помещения и медицинское обеспечение. Занимающимся обеспечены раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевыми комнатами и санитарными узлами. В непосредственной близости от мест проведения занятий располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, характерных для циклических и скоростно-силовых видов спорта.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по классической трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части, у каждой из которых собственные педагогические и физиологические функции. Особенность занятий по плаванию состоит в наличии подготовительной работы и на суше, и в воде.

- **подготовительная часть занятия.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной мышечной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические элементы. Функциональная подготовка организма реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела и улучшение подвижности суставов. Специальная разминка предусматривает выполнение специальных беговых упражнений, семенящего бега, многоскоков, воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных движений. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий.

- **основная часть занятия.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники легкоатлетических дисциплин. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. Сначала 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. Выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

- **заключительная часть занятия.** Она направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма. Обучающиеся выполняют медленный восстановительный бег, переходящий в ходьбу, а

также упражнения на растягивание основных мышечных групп. Дыхательные упражнения обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений. Завершается занятие подведением итогов, в ходе которого отмечаются достижения и намечаются пути исправления ошибок. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 300 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13356-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587954>

2. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для вузов / А.А. Зайцев, С.Я. Луценко; под редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 70 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19947-5. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589765>

Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 461 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754>

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика данного вида спорта, характеризующаяся высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации спортивных результатов, обуславливает 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.

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

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику циклических и скоростно-силовых дисциплин, требующих планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники 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 позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

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
------------------	-------	------------

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по легкой атлетике с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды 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 легкой атлетике	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
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 мастер-классы, показательные выступления, физкультурно-оздоровительные, спортивные и иные массовые мероприятия.