



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум строительства и городского
хозяйства» Министерства образования
Чувашской Республики

Утверждаю:
Директор



/С.В. Кудряшов
«08» апреля 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Категория слушателей: лица, без предъявления требований к уровню образования

Объем: 54 академических часов

Форма обучения: очная

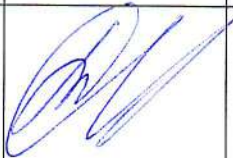
Чебоксары 2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

(54 академических часов)

Согласовано:

Наименование должности	Ф.И.О.	Протокол ЦК (дата и номер)	Подпись	Дата согласования
Заместитель директора по инновационной и производственной работе	Тюрина М.Н.	пр. 25.03.25		
Специалист по учебной работе дополнительного образования	Петрова Е.А.			
Председатель цикловой комиссии естественно - научных дисциплин и БЖД	Осинкина И.А.			

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

1.Цели реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей ,обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии ,а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного ,гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта ,для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки ;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1.Характеристика нового вида профессиональной деятельности , трудовых функций и (или) уровней квалификации.

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1.	Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде
2.	Роль в коллективе и в команде
3.	Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г8. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования . Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

2.2. Требования к результатам освоения программы .

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «Легкая атлетика»;
- Тактические приемы в лёгкой атлетике;
- Правила судейства;

Уметь:

- Проводить разминку по лёгкой атлетике;
- Применять технические и тактические приемы по лёгкой атлетике;

3. Содержание программы

Категория слушателей :лица ,без предъявления требований к уровню образования.

Трудоемкость обучения : 54 академических часов.

Форма обучения : очная.

3.1.Учебный план

№	Наименование модулей	Всего ак.час	В том числе			Форма контроля
			лекции	Практ.занятия	Промежу т. и итог.конт роль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. Лёгкая атлетика	52	2	50	-	-
	Итоговая аттестация в форме зачета	2	-	-	2	зачет
	Итого:	54	2	50	2	

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего ак.час	В том числе			Форма контроля
			лекции	Практ. занятия	Промежу т. и итог.конт роль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. Лёгкая атлетика	52	2	50	-	-
1.1	История лёгкой атлетике России	2	2	-	-	-

1.2	ОРУ(разминка, техника проведения)	2	-	2	-	-
1.3	ОФП(беговые, прыжковые, силовые упражнения)	10	-	10	-	-
1.4.	СФП (скоростные и координационные упражнения)	10	-	10	-	-
1.5.	Техническая подготовка	8	-	10	-	-
1.6	Тактическая подготовка	8	-	8	-	-
1.7	Стратегия тренировок	8	-	8	-	-
1.8	Судейство	2	2	2	-	-
2.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	зачет
2.1.	зачет	2	-	-	2	зачет
	Итого:	54	4	50	4	

3.3.Учебная программа

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Тема1.1. История лёгкой атлетики России, правила тренировок.

История развития лёгкой атлетики в России.

Тема 1.2. ОРУ (разминка, техника проведения)

Общеразвивающие упражнения на верхний плечевой и нижний тазобедренный пояс, на верхние и нижние конечности, мышцы шеи, живота и спины.

Тема 1.3. ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)

Общая физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; с выносом прямых ног вперед, отведением назад и в стороны ; с подскоками и многоскоками; бег прыжками; прыжки толчком одной и двух ног; сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа; подтягивание из виса ;сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и на животе.

Тема 1.4. СФП (скоростные и координационные упражнения)

Спортивная физическая подготовка: ускорение, челночный бег, упражнения с собственным весом в различных позах.

Тема 1.5 Техническая подготовка

Тема 1.6 Тактическая подготовка

Тема 1.7 Стратегия

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения(недели)	Наименование модуля
1 неделя- 12 неделя	Модуль 1. Лёгкая атлетика
*Точный порядок реализации модулей(дисциплин)обучения определяется в расписании занятий.	

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-технические условия реализации программы

Наименование модулей	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Спортивный зал	Практические занятия	Спортивная площадка, беговая дорожка

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Список источников и методических материалов , необходимых для реализации программы :

- официальные правила РФЛ

4.3 . Кадровые условия реализации программы

Обучение по общеобразовательным программам осуществляют сотрудники Чебоксарского техникума строительства и городского хозяйства Минобразования Чувашии (ГАПОУ ЧР « ЧТСГХ »).

Сотрудники имеют высшее (или среднее) профессиональное образование , удостоверения о повышении квалификации о прохождении обучения по курсам повышения квалификации по образовательной программе дополнительного профессионального образования «Педагогика профессионального образования».

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Должность, наименование организации
<i>1.</i>	Яковлев Андрей Николаевич	Преподаватель, ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится обучающемуся, проявившему всесторонние и глубокие знания учебного материала, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, проявившему полное знание учебного материала, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, проявившему знания основного учебного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, допустившему неточности при ответе, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

6. Составители программы

Разработал(а)	Яковлев Андрей Николаевич	преподаватель	
---------------	------------------------------	---------------	---

7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы для теста:

1. История Лёгкая атлетика России.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника прыжков.
4. Техника челночного бега.
5. Техника бега на средние дистанции.
6. Техника бега на длинные дистанции.
7. Тройной прыжок с места.
8. Бросок ядра.
9. Эстафетный бег.
10. Техника финиширования.
11. Кроссовая подготовка.
12. Равномерный бег.
13. Расположение судей на площадке, жесты судей.