

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Пензенской области  
«Никольский технологический колледж им. А.Д. Оболенского»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБПОУ ПО  
«Никольский технологический колледж  
им. А.Д. Оболенского»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Задкова

Рабочая образовательная программа  
Легкая атлетика

Составитель: Хвищук Е.В.

Никольск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Основные задачи.....	3
1.3. Режим работы .....	4
2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3.1. Спортивно-оздоровительныйэтап.....	7
3.2. Этап начальной подготовки.....	8
3.3. Учебно-тренировочный эта.....	8
3.4. Этап спортивного совершенствования.....	8
4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	9
5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	10
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	10
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	16
Приложение 1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	
Приложение 2 Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности студента	

# **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по лёгкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лёгкой атлетике в Никольском технологическом колледже им. А.Д. Оболенского.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики лёгкой атлетики. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки легкоатлетов в зависимости уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

## **1.2. Основные задачи**

Секция по легкой атлетике, как составная часть внеурочной деятельности Никольского технологического колледжа им. А.Д. Оболенского, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

– содействие гармоничному физическому и психическому развитию,

разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

– воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;

– обучение технике и тактике в легкой атлетике, подготовка квалифицированных спортсменов;

– подготовка грамотных инструкторов и судей по легкой атлетике.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для секции по легкой атлетике:

– подготовка всесторонне развитых спортсменов;

– подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

– улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Студент должен **знать**:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Токио – 2020).
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- метать небольшие мячи массой до 150г на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

### **1.3. Режим работы**

Подготовка спортсменов рассчитана на 4 года работы и предусматривает определенные требования к занимающимся легкой атлетикой в соответствии с этапом подготовки. Секция по легкой атлетике комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом спортивной подготовленности занимающихся.

Главным отличием является подготовленность занимающихся, зачисляемых в группу. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения студенты сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по легкой атлетике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	42	4	Прирост показателей ОФП
Начально-подготовительный	До года	42	4	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	42	4	
Учебно-тренировочный	До года	42	4	Выполнение нормативов

	Свыше года	42	4	ОФП, СФП, ТТП,
Спортивного совершенствования	До года	42	4	Выполнение нормативов СФП, ТТП,
	Свыше года	42	4	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 2

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (акад. час.)	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	2	2
Начально-подготовительный	1	4	2	2
Учебно-тренировочный	2-3	4	2	2
Спортивного совершенствования	4	4	2	2

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

На этап **спортивно-оздоровительный** зачисляются студенты, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в легкой атлетике.

На этап начальной подготовки зачисляются студенты, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра . На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых студентов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап **спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

### **Нормативы по технико-тактической подготовке**

Спортивно-оздоровительный этап

#### ***Тестирование подготовленности***

№п/п	Виды легкой атлетики	Результат	
		Юн.	Дев.
1	Бег на 30 м	4,7	5,3
2	Бег на 60 м	8,3	9,0
3	Бег на 100 м	14,0	15,0
4	Бег на 400 м; девушки		1,20
5	Бег на 800 м; юноши	2,40	
6	Прыжки в длину с места	2,20	1,80
7	Прыжки в длину с разбега	3,80	3,20
8	Тройной прыжок с места	4,50	4,00
9	Метание гранаты	30	24

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении периода обучения в ГБПОУ ПО «Никольский технологический колледж им. А.Д. Оболенского» легкоатлеты проходят



несколько этапов, на каждом из них предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения технических и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья легкоатлетов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **3.1. Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечь студентов к систематическим занятиям легкой атлетикой
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовыми видами легкой атлетики.

### **3.2. Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям легкой атлетикой студентов.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям легкой атлетикой.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости) для успешного овладения видами легкой атлетики.

5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

### **3.3. Учебно-тренировочный этап**

*(до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, выносливости).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение техническими и тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Развитие физических качеств.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по легкой атлетике.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### **3.4. Этап спортивного совершенствования**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для легкоатлетов физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники легкой атлетики, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
4. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых

больших успехов

5. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

#### **4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Управление спортивной подготовкой в легкой атлетике предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

**Контроль за соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями легкоатлетов.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

**Контроль за отношением** занимающихся к занятиям осуществляется по

оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

**Контроль состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной деятельности.

## **5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого легкоатлета. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие студента – одна из основных задач ГБПОУ ПО «Никольский технологический колледж им. А.Д. Оболенского». Высокий профессионализм педагога способствует формированию у каждого занимающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер (преподаватель) формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

наставничество опытных спортсменов.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;  
регулярное подведение итогов спортивной деятельности студентов;  
проведение тематических праздников;  
встречи с спортсменами;  
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;  
тематические диспуты и беседы;

### **7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер(преподаватель) должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией легкой атлетики и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники легкоатлетических упражнений.
5. Провести тренировочное занятие под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по легкой атлетике и провести это занятие.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства колледжа по легкой атлетике.
2. Уметь вести протоколы соревнований.
3. Участвовать в судействе легкоатлетических видов в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Валик.В.В. Тренерам юных легкоатлетов.М. «Физкультура и спорт»,2013.
- 2.Гойхман П.Н.Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе.М., «Физкультура и спорт» 2015.
- 3.Легкая атлетика.Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. Под ред.А.Н.Макарова. М.«Просвещение»2014.
- 4.Легкая атлетика.Учебник для институтов физической культуры .Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., «Физкультура и спорт» 2012.
- 5.Легкая атлетика.Учебник для школ тренеров и техникумов физической культуры.Под ред.Е.М.Лутковского и А.А.Филиппова. М., «Физкультура и спорт»2015.
- 6.Легкая атлетика для юношей. Под ред.П.Л.Лимаря. М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 7.Легкая атлетика. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт»2014.
- 8.Легкая атлетика. Программа для детско-юношеских спортивных школ М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 9.Легкая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 10.Ломан В. Бег, прыжки,метание. М., «Физкультура и спорт»2013.(пер. с немецкого).
- 11.Макаров А.Н. Бег на средние длинные дистанции. М., «Физкультура и спорт» 2012.
- 12.Учебник тренера по легкой атлетике.Под ред. Л.С.Хоменкова . М., «Физкультура и спорт» 2013.



## Календарно-тематическое планирование по лёгкой атлетике

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	1
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.		2
3.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.		2
5.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	4	2
6.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	2
7.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	4	2
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	2	1
9.	Контрольные упражнения. Бег 60м, 100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4	
10.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	1

11.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	2	1
12.	Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика.	3	1
13.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	2	1
14.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	1
15.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
16.	Гигиена спортсмена и закаливание.		2
17.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.	3	
18.	Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика.	4	
19.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	
20.	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.	2	1
21.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструкторская и судейская практика.	2	
22.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
23.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	2	
24.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м. Инструкторская и судейская практика.	3	

25.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
26.	История развития легкоатлетического спорта.	2	1
27.	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»	2	
28.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	2	
29.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	2	
30.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
31.	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	2	
32.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
33.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
34.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса.	2	
35.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
36.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	2	
37.	Техника метательных упражнений. Толкание ядра 4-6 кг.	2	
38.	Техника метательных упражнений. Толкание ядра 4-6 кг.	2	
39.	Общая физическая и	2	

	специальная подготовка. Кроссовая подготовка.		
40.	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»	2	
41.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
42.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	2	
43.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	2	
44.	Медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия. Плавательный бассейн	2	
45.	Подведение итогов работы спортивной секции за год.		1
	<b>Всего за первый год обучения</b>	<b>100</b>	<b>22</b>

## **Приложение 1**

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Приложение 2

### Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности студента

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17 18-19	4,4 и выше 4,3	5,1– 4,8 5,0– 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9– 5,3 5,9– 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17 18-19	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17 18-19	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16-17 18-19	150 0 и выше 150 0	130 0– 140 0 130 0– 140 0	110 0 и ниже 110 0	1300 и выше 1300	105 0– 120 0 105 0– 120 0	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18-19	15 и выше 15	9– 12 9– 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12– 14 12– 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине	16-17 18-19	11 и выше 12	8–9 9– 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13– 15 13– 15	6 и ниже 6

		не из вися лежа, количество раз (девушки							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--