

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»

Протокол от 21.05.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

А.В. Щербак
Приказ от 22.05.2025 № 1724



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-ПРОФИ»**

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Количество учебных часов: 1440 часов

Авторы-составители:
Будаев А.И.,
тренер-преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Точно
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика - профи» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - углубленный.

Актуальность

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика - профи» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто

занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Адресат программы – программа составлена для обучающихся 9-18 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Режим занятий: четыре раза в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 8 часов.

Максимальное количество часов – 1440 часов.

Цель и задачи программы:

Цель - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие моральных качеств;
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача спортивной медицины.

Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, прошедших базовый этап. Зачисление на последующие года обучения производится на основании сдачи контрольных нормативов.

Условия перевода в группу следующего года обучения.

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение Контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	12	+	90-100%	3-4
2 год	13	+	90-100%	4-5
3 год	14	+	90-100%	4-5
4 год	15	+	90-100%	5-6
5 год	16	+	93-100%	5-6

Необходимое материально-техническое обеспечение:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьеры легкоатлетические	Шт.	20
2.	Колодки стартовые	Шт.	8
3.	Стойки для прыжков	Шт.	4
4.	Место приземления	Шт.	2
5.	Скакалки	Шт.	20
6.	Мячи для метания	Шт.	10
7.	Медицинболы	Шт.	10
8.	Гири	Шт.	6
9.	Гантели	Шт.	10
10.	Маты легкоатлетические	Шт.	15
11.	Штанга наборная	Шт.	2
12.	Тренажёры	Шт.	6
13.	Эспандеры	Шт.	10
14.	Блины для штанги (2,5-20 кг.)	Шт.	25
15.	Палочки эстафетные	Шт.	10

16.	Копья	Шт.	10
17.	Ядра	Шт.	10
18.	Планки для прыжков	Шт.	4
19.	Препятствия для бега	Шт.	1
20.	Сетка для метаний	Шт.	2

Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.
3.	Фотоаппарат	1 шт.

Занятия проводятся в легкоатлетическом манеже, имеющем специальное покрытие.

Учащиеся должны посещать занятия в чистой, аккуратной спортивной форме, соответствующей требованиям безопасности видов лёгкой атлетики.

Возраст обучающихся для зачисления в группы, объём тренировочной нагрузки и наполнение групп по уровням и годам обучения.

Углубленный уровень					
	1 год.	2 год	3 год	4 год	5 год
Минимальный возраст зачисления, лет	12 лет				
Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	8	8	8	8	8
Количество обучающихся в группе, чел	15	12	10	10	10
Количество учебных недель	36	36	36	36	36
Мах. продолжительность учебного занятия	2	2	2	2	2
Количество часов по программе	288	288	288	288	288

Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общесфизическая подготовка	175	35	140	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	33	7	26	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	33	7	26	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общесфизическая подготовка	170	34	136	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	35	8	27	Опрос/ наблюдение

4.	Участие в соревнованиях	10	3	9	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	36	8	28	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	165	33	132	Опрос/ наблюдение
3.	Спец. физическая подготовка	38	9	29	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	12	2	9	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	36	8	28	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Учебный план 4 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	160	32	128	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	40	10	30	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	10	2	10	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	39	9	30	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	5	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Учебный план 5 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	155	30	120	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	42	11	32	Опрос/ наблюдение

4.	Участие в соревнованиях	14	3	11	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	40	9	31	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	5	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

**Календарный учебный график
На 2022/2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы:

«Лёгкая атлетика - профи»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год обучения		01.09.2022	31.05.2023	36	288	144	4 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения		01.09.2023	31.05.2024	36	288	144	4 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения		01.09.2024	31.05.2025	36	288	144	4 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения		01.09.2025	31.05.2026	36	288	144	4 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения		01.09.2026	31.05.2027	36	288	144	4 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа.

1 год обучения.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика-профи» являются:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

первый год обучения

Обучающиеся должны:

1. Иметь общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем, органы пищеварения и обмена веществ, органы выделения.
2. Вести дневник самоконтроля спортсмена.
3. Знать правила соревнований, основы их организации и проведения.
4. Владеть элементарными знаниями по проведению массажа и самомассажа, как средства восстановления.
5. Знать обязанности судей на беговых видах.
6. Знать о профилактике и лечении ушибов и растяжений.
7. Быть знакомыми с последовательностью упражнений в разминке.

Должны уметь:

1. Пробегать на выносливость до 2000м.
2. Бегать отрезки 100, 200, 300м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 800 м)
3. Бегать с барьерами со стандартного разбега, в 3-4-5 шагов (высота б. 70см)
4. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг
5. Прыжок в длину «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега.
6. Прыжок в высоту «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком)
7. Метание мяча с разбега.
8. Метание копья с места.
9. Толкание ядра с места.
10. Метание набивных мячей двумя руками из-за головы, снизу-вперёд, через голову назад, двумя руками от груди.
11. «Толкание» набивных мячей одной рукой (на правильность и дальность)
12. Прыжок в длину способом «прогнувшись»;
13. Прыжок в высоту способом «фосбери»;
14. Выполнить контрольные нормативы в конце года;
15. Выполнить III юношеский разряд;
16. Участвовать в районных соревнованиях, Ленинградской области

17. Участвовать в судействе соревнований: спринт, длина, высота

Содержание программы - 1 год обучения.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Техника безопасности.
- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Подготовка к соревнованиям.
- Тема 7. Средства и методы развития физических качеств.
- Тема 8. Профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общефизическая подготовка.

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Бег с интенсивностью 80-95%.
- Тема 2. Барьерный бег.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Метание копья.
- Тема 7. Толкание ядра.

Раздел 4.

Участие в соревнованиях.

Раздел 5.

Техническая подготовка.

- Тема 1. Прыжковые упр-я: их разновидности по направленности и техника выполнения.
- Тема 2. Разновидности хвата и способов отведения назад в метании копья.
- Тема 3. Низкий старт.
- Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
- Тема 5. Прыжок в высоту способом «фосбери».

Раздел 6.

Инструкторская и судейская практика.

- Тема 1. Изучение правил проведения соревнований по видам л/а.
- Тема 2. Теория судейства соревнований по л/а.
- Тема 3. Практика судейства.

Раздел 7.

Медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тема 1. Восстановительные мероприятия (педагогические средства, медико-биологические средства).

Рабочая программа.

2 год обучения.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика-профи» являются:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

второй год обучения

Обучающиеся должны:

1. Иметь общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем, органы пищеварения и обмена веществ, органы выделения.
2. Вести дневник самоконтроля спортсмена.
3. Знать правила соревнований, основы их организации и проведения.
4. Владеть элементарными знаниями по проведению массажа и самомассажа, как средства восстановления.
5. Знать обязанности судей на беговых видах.
6. Знать о профилактике и лечении ушибов и растяжений.
7. Быть знакомыми с последовательностью упражнений в разминке.

Должны уметь:

1. Пробегать на выносливость до 2000м.
2. Бегать отрезки 100, 200, 300м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 800 м)
3. Бегать с барьерами со стандартного разбега, в 3-4-5 шагов (высота б. 70см)
4. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг
5. Прыжок в длину «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега.
6. Прыжок в высоту «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком)
7. Метание мяча с разбега.
8. Метание копья с места.
9. Толкание ядра с места.
10. Метание набивных мячей двумя руками из-за головы, снизу-вперёд, через голову назад, двумя руками от груди.
11. «Толкание» набивных мячей одной рукой (на правильность и дальность)
12. Прыжок в длину способом «прогнувшись»;
13. Прыжок в высоту способом «фосбери»;

14. Выполнить контрольные нормативы в конце года;
15. Выполнить III юношеский разряд;
16. Участвовать в районных соревнованиях, Ленинградской области
17. Участвовать в судействе соревнований: спринт, длина, высота

Содержание программы - 2 год обучения.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Техника безопасности.
- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Подготовка к соревнованиям.
- Тема 7. Средства и методы развития физических качеств.
- Тема 8. Профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общефизическая подготовка.

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Бег с интенсивностью 80-95%.
- Тема 2. Барьерный бег.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Метание копья.
- Тема 7. Толкание ядра.

Раздел 4.

Участие в соревнованиях.

Раздел 5.

Техническая подготовка.

- Тема 1. Прыжковые упр-я: их разновидности по направленности и техника выполнения.
- Тема 2. Разновидности хвата и способов отведения назад в метании копья.
- Тема 3. Низкий старт.
- Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
- Тема 5. Прыжок в высоту способом «фосбери».

Раздел 6.

Инструкторская и судейская практика.

- Тема 1. Изучение правил проведения соревнований по видам л/а.
- Тема 2. Теория судейства соревнований по л/а.
- Тема 3. Практика судейства.

Раздел 7.

Медико – биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование и контроль.

Тема 1. Восстановительные мероприятия (педагогические средства, медико-биологические средства).

Рабочая программа.

3 год обучения.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика-профи» являются:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

третий год обучения

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности во время тренировки, учебно- тренировочных сборов и на соревнованиях.
2. Строение и функции организма, влияние на него физических упражнений.
3. Устройство сектора для толкания ядра и технику безопасности во время проведения занятий и соревнований по толканию ядра.
4. Работу судейской бригады в секторе для ядра.
5. Правила контроля своего психологического состояния во время соревнований.
6. Средства и методы развития ловкости.
7. Упражнения на растягивание, как средство профилактики травматизма.
8. Классификацию спортивных званий и разрядов, установленных в России.
9. Терминологию, принятую в легкоатлетическом многоборье.
10. Принципы составления комплексов упражнений по СФП, ОФП (на основе изученного программного материала).
11. Правила поведения в бане, сауне и ее значение.
12. Режим дня и питания.

Должны уметь:

1. Выполнять силовые упражнения с отягощениями до 35 кг.
2. Выполнять упражнения на тумбах (до 50 см)
3. Выполнять упражнения с амортизаторами.
4. Пробегать на выносливость до 4000 м.
5. Пробегать отрезки до 400м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 1200 м)
6. Пробегать барьеры сбоку.
7. Бегать с барьерами с укороченного и со стандартного разбега в 3-4-5 шагов (высота б. 76, 84, 91 см).
8. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг.

9. Выполнять прыжок «согнув ноги» с 14-16 шагов разбега, в том числе через препятствие и с мостика.
10. Выполнять прыжок в длину «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком).
11. Выполнять прыжок в высоту «фосбери» с 5-7 шагов (в том числе и с мостиком).
12. Метать мяч с разбега, со скрестных шагов.
13. Метать копья с 2, 3 скрестных шагов и с полного разбега.
14. Толкать ядро со скачка.
15. Метать набивные мячи и ядра снизу-вперед, через голову назад, двумя от груди;
16. Выполнять «толкание» набивных мячей и ядер одной рукой (на правильность и дальность)
17. Оказывать первую медицинскую помощь.
18. Выполнить контрольные нормативы ОФП и СФП в начале и в конце года;
19. Выполнить I юношеский разряд.
20. Участвовать в районных соревнованиях, первенствах области.
21. Участвовать в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро в первенстве района, области.

Содержание программы - 3 год обучения.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Техника безопасности.
- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Подготовка к соревнованиям.
- Тема 7. Средства и методы развития физических качеств.
- Тема 8. Профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общефизическая подготовка.

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Бег с интенсивностью 80-95%.
- Тема 2. Барьерный бег.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Метание копья.
- Тема 7. Толкание ядра.

Раздел 4.

Участие в соревнованиях.

Раздел 5.

Техническая подготовка.

- Тема 1. Прыжковые упр-я: их разновидности по направленности и техника выполнения.

Тема 2. Разновидности хвата и способов отведения назад в метании копья.

Тема 3. Низкий старт.

Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».

Тема 5. Прыжок в высоту способом «фосбери».

Раздел 6.

Инструкторская и судейская практика.

Тема 1. Изучение правил проведения соревнований по видам л/а.

Тема 2. Теория судейства соревнований по л/а.

Тема 3. Практика судейства.

Раздел 7.

Медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тема 1. Восстановительные мероприятия (педагогические средства, медико-биологические средства).

Рабочая программа.

4 год обучения.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика-профи» являются:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

четвертый год обучения

Обучающиеся должны знать:

1. Технику выполнения упражнений СФП, ОФП и выявление ошибок при их выполнении.
2. Понятие о спортивной работоспособности.
3. Методы регуляции психологического состояния в усложненных условиях на соревнованиях.
4. Способы анализа действия соперников во время соревнований.
5. Средства и методы развития гибкости.
6. Распределение средств ОФП и СФП в недельном цикле.
7. Различия в технике преодоления низких и высоких барьеров.
8. Технику метания копья.
9. Технику выполнения прыжка в длину способом «ножницы».
10. Правила судейства на соревнованиях: спринт, длина, высота, ядро, барьеры.

Должны уметь:

1. Выполнять силовые упражнения с отягощениями до 40 кг.
2. Выполнять упражнения на тумбах (до 50 см).

3. Выполнять упражнения с амортизаторами.
4. Пробегать на выносливость до 5000 м.
5. Пробегать отрезки до 400м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 1500 м);
6. Бегать барьеры сбоку.
7. Бегать барьеры с укороченного и со стандартного разбега в 3-4-5 шагов (высота б. 76-91 см)
8. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг.
9. Выполнять прыжок в длину «согнув ноги» с 14-16 шагов разбега, в том числе через препятствие и с мостика.
10. Выполнять прыжок в длину «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком).
11. Выполнять прыжок в высоту «фосбери» с 5-7 шагов (в том числе и с мостиком).
12. Метать мяч с разбега, со скрестных шагов.
13. Метать копье с 2,3 скрестных шагов и с полного разбега
14. Выполнять толкание ядра со скачка.
15. Метать набивные мячи и ядра снизу-вперед, через голову назад, двумя от груди.
16. Выполнять «толкание» набивного мяча и ядра одной рукой (на правильность и дальность)
17. Выполнить контрольные нормативы ОФП и СФП в начале и в конце года.
18. Выполнить III взрослый разряд;
19. Участвовать в районных соревнованиях и первенствах области.
20. Участие в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро, бег с барьерами в первенстве района, области.

Содержание программы - 4 год обучения.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Техника безопасности.
- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Подготовка к соревнованиям.
- Тема 7. Средства и методы развития физических качеств.
- Тема 8. Профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общефизическая подготовка.

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Бег с интенсивностью 80-95%.
- Тема 2. Барьерный бег.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Метание копья.
- Тема 7. Толкание ядра.

Раздел 4.

Участие в соревнованиях.

Раздел 5.

Техническая подготовка.

- Тема 1. Прыжковые упр-я: их разновидности по направленности и техника выполнения.
Тема 2. Разновидности хвата и способов отведения назад в метании копья.
Тема 3. Низкий старт.
Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
Тема 5. Прыжок в высоту способом «фосбери».

Раздел 6.

Инструкторская и судейская практика.

- Тема 1. Изучение правил проведения соревнований по видам л/а.
Тема 2. Теория судейства соревнований по л/а.
Тема 3. Практика судейства.

Раздел 7.

Медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- Тема 1. Восстановительные мероприятия (педагогические средства, медико-биологические средства).

Рабочая программа.

5 год обучения.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика-профи» являются:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

пятый год обучения

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности во время тренировки, сборов и на соревнованиях.
2. Основные компоненты физической нагрузки.
3. Устройство сектора для длинных метаний и технику безопасности во время проведения занятий в нем.
4. Работу судейской бригады в секторе для длинных метаний.
5. Контроль своего психологического состояние во время участия в соревнованиях.
6. Методику оптимального распределения сил во время многоборья.
7. Средства и методы развития выносливости.

8. Комплексы упражнений по ОФП и СФП (на основе изученного программного материала).
9. Влияние погодных условий при проведении УТЗ и участии в соревнованиях.

Должны уметь

1. Выполнять упражнения на тумбах (до 60 см)
2. Выполнять упражнения с амортизаторами.
3. Выполнять необходимые упражнения на тренажерах.
4. Пробегать на выносливость до 6000 м.
5. Пробегать отрезки до 500м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 1500 м)
6. Выполнять пробегание барьеров сбоку.
7. Бегать с барьерами с укороченного и со стандартного разбега в 3-4-5 шагов (высота б. 76-100 см).
8. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг.
9. Выполнять прыжок в длину «согнув ноги» с 14-16 шагов разбега, в том числе через препятствие и с мостика.
10. Выполнять прыжок в длину «ножницы» с 9-11 шагов (в том числе и с мостиком);
11. Выполнять прыжок в высоту «фосбери» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком);
12. Метать мяч с разбега и со скрестных шагов.
13. Метать копье с 2, 3 скрестных шагов и с полного разбега.
14. Толкать ядро со скачка.
15. Метать набивные мячи и ядра снизу-вперед, через голову назад, двумя от груди.
16. Выполнять «толкание» набивных мячей и ядер одной рукой (на правильность и дальность).
17. Выполнить контрольные нормативы ОФП и СФП в начале и в конце года.
18. Выполнить II взрослый разряд;
19. Участвовать в соревнованиях областного и всероссийского уровня.
20. Участвовать в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро, копье в первенстве района, области.
21. Организовать и провести соревнования по видам легкоатлетического многоборья.
22. Составлять рабочие планы, конспекты занятий

Содержание программы - 5 год обучения.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка.

- Тема 1. Техника безопасности.
- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Подготовка к соревнованиям.
- Тема 7. Средства и методы развития физических качеств.
- Тема 8. Профилактика травматизма.

Раздел 2.

Общефизическая подготовка.

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

- Тема 1. Бег с интенсивностью 80-95%.

Тема 2. Барьерный бег.
Тема 3. Прыжок в длину.
Тема 4. Прыжок в высоту.
Тема 5. Метание мяча.
Тема 6. Метание копья.
Тема 7. Толкание ядра.

Раздел 4.
Участие в соревнованиях.

Раздел 5.
Техническая подготовка.

Тема 1. Прыжковые упр-я: их разновидности по направленности и техника выполнения.
Тема 2. Разновидности хвата и способов отведения назад в метании копья.
Тема 3. Низкий старт.
Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
Тема 5. Прыжок в высоту способом «фосбери».

Раздел 6.
Инструкторская и судейская практика.

Тема 1. Изучение правил проведения соревнований по видам л/а.
Тема 2. Теория судейства соревнований по л/а.
Тема 3. Практика судейства.

Раздел 7.
Медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тема 1. Восстановительные мероприятия (педагогические средства, медико-биологические средства).

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи».

Группа № ____ год обучения

Расписание: 4 раза в неделю по 2 часа.

Педагог дополнительного образования: _____

№	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ наУТЗ. Развитие выносливости в непрерывном беге (до 2 км). Упр. ОФП	2	комбинированное	текущий		
2	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
3	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
4	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
5	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
6	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
7	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
8	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
9	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
10	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
11	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

12	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
13	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
14	Выполнение КПН	2	Контрольное	этапный		
15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
38	Соревнования	2	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	2	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПП	2	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
125	Соревнования	2	контрольное	этапный		
126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

143	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи».

Группа № ____ год обучения

Расписание: 4 раза в неделю по 2 часа.

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ наУТЗ. Развитие выносливости в непрерывном беге (до 2 км). Упр. ОФП	2	комбинированное	текущий		
2	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
3	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
4	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
5	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
6	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
7	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
8	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
9	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
10	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
11	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
12	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
13	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		

14	Выполнение КПН	2	Контрольное	этапный		
15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		

36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
38	Соревнования	2	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		

58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	2	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПН	2	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
125	Соревнования	2	контрольное	этапный		
126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
143	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

Календарно-тематический план
На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи».

Группа № _____ год обучения

Расписание: 4 раза в неделю по 2 часа.

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ наУТЗ. Развитие выносливости в непрерывном беге (до 2 км). Упр. ОФП	2	комбинированное	текущий		
2	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
3	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
4	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
5	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
6	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
7	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
8	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
9	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
10	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
11	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
12	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
13	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
14	Выполнение КПН	2	Контрольное	этапный		
15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

38	Соревнования	2	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		

82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	2	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПН	2	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
125	Соревнования	2	контрольное	этапный		

126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
143	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		

Утвержден
приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план
На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи».

Группа № ____ год обучения

Расписание: 4 раза в неделю по 2 часа.

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ на УТЗ. Развитие выносливости в непрерывном беге (до 3 км). Упр. ОФП	2	комбинированное	текущий		
2	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
3	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
4	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
5	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
6	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
7	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
8	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
9	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
10	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
11	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
12	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
13	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
14	Выполнение КПН	2	Контрольное	этапный		

15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
38	Соревнования	2	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	2	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПН	2	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		

125	Соревнования	2	контрольное	этапный		
126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
143	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

Календарно-тематический план
На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи».

Группа № _____ год обучения

Расписание: 4 раза в неделю по 2 часа.

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ на УТЗ. Развитие выносливости в непрерывном беге (до 3 км). Упр. ОФП	2	комбинированное	текущий		
2	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
3	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
4	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
5	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
6	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
7	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
8	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
9	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
10	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
11	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
12	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
13	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
14	Выполнение КПН	2	Контрольное	этапный		

15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	2	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
38	Соревнования	2	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		

81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	2	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПН	2	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		

103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		

125	Соревнования	2	контрольное	этапный		
126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	2	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	2	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	текущий		
143	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговый		

Оценочные и методические материалы

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Контроль проводится в виде теоретических заданий и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год. Важной формой контроля являются первенства ДЮЦ, они проводятся с целью определения уровня усвоения учебного материала и эффективности техники, изученных видов легкоатлетического многоборья в соревновательных условиях.

Уровень овладения обучающимися программными требованиями наглядно показывают следующие мероприятия:

- 1) опрос по теоретическим знаниям (правила проведения соревнований, судейство, техника безопасности, гигиена и др.);
- 2) сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, анализ динамики прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической подготовке, физического развития (по истечении каждого года);
- 3) участие в соревнованиях на первенство образовательного учреждения, района и области;
- 4) выполнение спортивного разряда.
- 5) участие в судействе соревнований.
- 6) анализ стабильности контингента обучающихся.

Вопросы для контроля теоретических знаний: 1 год обучения.

-общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем, органы пищеварения и обмена веществ, органы выделения.

-дневник самоконтроля спортсмена.

-правила соревнований, основы их организации и проведения.

-элементарные знания по проведению массажа и самомассажа, как средства восстановления.

-обязанности судей на беговых видах.

-профилактика и лечение ушибов и растяжений.

-последовательностью упражнений в разминке.

Вопросы для контроля теоретических знаний: 2 год обучения.

-состояние и развитие легкой атлетики в России.

-сильнейшие легкоатлеты России и мира.

-анализ результатов просмотренных соревнований по легкой атлетике.

-дневник самоконтроля.

-средства и методы развития быстроты.

-виды кровотоков и способами их остановки.

-планирование распорядка дня.

-основы методики обучения элементам техники легкоатлетического многоборья.

-регулирование предстартового психо - эмоционального состояния.

-работа судейской бригады в прыжковых видах.

Вопросы для контроля теоретических знаний: 3 год обучения.

-правила техники безопасности во время тренировки, учебно- тренировочных сборов и соревнований.

-строение и функции организма, влияние на него физических упражнений.

-устройство сектора для толкания ядра и технику безопасности во время проведения занятий и соревнований по толканию ядра.

-работа судейской бригады в секторе для ядра.

-правила контроля своего психологического состояния во время соревнований.

- средства и методы развития ловкости.

-упражнения на растягивание, как средство профилактики травматизма.

- классификация спортивных званий и разрядов, установленных в России.

- терминология, принятая в легкоатлетическом многоборье.
- принципы составления комплексов упражнений по ОФП, СФП (на основе изученного программного материала).
- правила поведения в сауне и ее значение.
- режим дня и питания.

Вопросы для контроля теоретических знаний: 4 год обучения.

- техника выполнения упражнений ОФП и СФП и выявление ошибок при их выполнении.
- понятие о спортивной работоспособности.
- методы регуляции психологического состояния в усложненных условиях на соревнованиях.
- способы анализа действия соперников во время соревнований.
- средства и методы развития гибкости.
- распределение средств ОФП и СФП в недельном цикле.
- различия в технике преодоления низких и высоких барьеров.
- техника метания копья.
- техника выполнения прыжка в длину способом «ножницы».
- правила судейства на соревнованиях: спринт, длина, высота, ядро, барьеры.

Вопросы для контроля теоретических знаний: 5 год обучения.

- правила техники безопасности во время тренировки, сборов и на соревнованиях.
- основные компоненты физической нагрузки.
- устройство сектора для длинных метаний и технику безопасности во время проведения занятий в нем.
- работа судейской бригады в секторе для длинных метаний.
- контроль своего психологического состояние во время участия в соревнованиях.
- методика оптимального распределения сил во время многоборья.
- средства и методы развития выносливости.
- комплексы упражнений по ОФП и СФП (на основе изученного программного материала).
- влияние погодных условий при проведении УТЗ и участия в соревнованиях.

Методика и содержание контрольных испытаний, включенных в программу.

1.Бег 50 м. Оценка быстроты (ОФП).

Проводится на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или искусственном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1сек. старт произвольный

2.Прыжок в длину с места. Оценка скоростно-силовых способностей (ОФП).

Техника прыжка. Встать прямо, подняться на носки, одновременно поднять руки вперед- вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги (до полуприседа) отвести руки назад; затем с резким движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги. Перед отталкиванием нельзя подпрыгивать. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

3. Бег на выносливость.

Результат оценивается по преодоленному, без перехода на ходьбу, расстоянию.

4.Бросок мяча (3-4 кг.) снизу вперед. Скоростно-силовые способности (ОФП).

Используются ядра различного веса в зависимости от возраста обучающихся.

Исходное положение - встать прямо, ступни параллельно, руки с ядром опущены вниз. Подняться на носки, одновременно поднять руки с ядром вперед-вверх. Опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленях. Ядро опустить вниз. Одновременно с выпрямлением ног выбросить ядро вперед- вверх. Результат измеряется с точностью до 10 см. Из трех попыток выбирается лучшая.

Нормативные требования по годам обучения.

Нормативные требования ОФП и СФП легкоатлетов углубленного уровня по годам обучения для мальчиков.

Группа	Мин. возраст	Метание мяча 3-4кг снизу-вперёд(м)	Бег 50м (сек)	Пр-к с/м (см)	Выносливость (м)
Углубленный уровень - 1 год	12	3кг -8.00	8,3	180	3000
Углубленный уровень - 2 год	13	4кг -8.50	8,0	200	4000
Углубленный уровень - 3 год	14	4 кг – 9.00	7,7	215	4000
Углубленный уровень - 4 год	15	5 кг – 8.50	7,4	230	5000
Углубленный уровень - 5 год	16	5 кг – 9.00	7,1	240	5000

Нормативные требования ОФП и СФП легкоатлетов углубленного уровня по годам обучения для девочек.

Группа	Мин. возраст	Метание мяча 3-4кг снизу - вперёд(м)	Бег 50м (сек.)	Пр-к с/м (см)	Выносливость (м)
Углубленный уровень - 1 год	12	3кг -7.00	8,5	170	2000
Углубленный уровень - 2 год	13	3кг -7.50	8,2	185	3000
Углубленный уровень - 3 год	14	3кг -8.00	7,9	200	4000
Углубленный уровень - 4 год	15	4кг -7.50	7,6	210	4000
Углубленный уровень - 5 год	16	4кг -8.00	7,3	220	5000

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
20___/20___ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученнос ти
		Предметные	Метапредме тные	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
_____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
20___/20___ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика - профи»
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____
№ группы: _____ Дата проведения: _____
Форма проведения контроля: _____
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредмет ные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
от 13 до 19 баллов – средний уровень;
до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____
Заведующий отделом _____/_____
Методист _____/_____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Индивидуальная Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры	Подвижные игры Соревнов-ия
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	г/скамейки барьеры	Соревнов-ия
4	Техническая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный	Л/а инвентарь	Подвижные эстафеты, игры
5	Участие в соревнованиях	Групповое занятие Индивидуальная работа	Сопряженный Интервальный	Л/а инвентарь	Опрос Итоговые протоколы
6	Инструкторская, судейская практика	Индивидуальная работа	Словесный Наглядный	Л/а инвентарь	Тесты Опросы
7	Медицинские, восстановительны е мероприятия Контрольно- переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревнователь ный	Кубики н/мячи	Соревнов-ия Опросы Пробы

Список информационных источников

Литература для педагога

- 1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
- 2 Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
- 3 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 4 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
- 5 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
- 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- 7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
- 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
- 10 Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
- 11 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 13 Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 14 Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
- 15 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Литература для учащихся

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике
5. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>

Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>

Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>

Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>