

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 18.04.2022 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

С.М. Котенко
Приказ от 18.04.2022 № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КУРС ДЛЯ КАНДИДАТОВ В
СБОРНУЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

Срок реализации программы - 1 год.
Возраст обучающихся 14-18 лет.
Количество часов – 648 часов.

Автор-составитель: Будаева.И.,
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории.

Тосно
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочный курс для кандидатов в сборную Ленинградской области по легкой атлетике» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 53 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава 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 «Учебно-тренировочный курс для кандидатов в сборную Ленинградской области по легкой атлетике» 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.

Отличительная особенность

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.)

Адресат программы – программа составлена для обучающихся 14-18 лет, являющихся кандидатами в сборную Ленинградской области по лёгкой атлетике.

Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укрепление здоровья обучающихся - кандидатов в сборную Ленинградской области по лёгкой атлетике через обучение легкой атлетике.

Задачи:

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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 14-18 лет

Условия реализации программы:

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

Группа формируются из обучающихся, прошедших базовый этап. Зачисление производится на основании сдачи контрольных нормативов и на основании списков, утверждённых Федерацией лёгкой атлетики Ленинградской области.

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.	Блина для штанги (от 2,5 до 20 кг.)	Шт.	25
15.	Палочки эстафетные	Шт.	10
16.	Копья	Шт.	10
17.	Ядра	Шт.	10
18.	Планки для прыжков	Шт.	4
19.	Препятствие 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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

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.

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.

**Календарный учебный график
На 2022/2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы: «Учебно-тренировочный курс для кандидатов в сборную Ленинградской области по легкой атлетике»

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	648	216	6 раз в неделю по 3 часа

**Учебный план
___ год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	40	30	10	
2.	Общефизическая подготовка	132	106	26	
3.	Специальная физическая подготовка	194	156	38	
4.	Участие в соревнованиях	30	24	6	
5.	Техническая подготовка	212	168	44	
6.	Инструкторская и судейская практика	20	16	4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	16	4	
Всего:		648			

Рабочая программа

Задачи программы

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:

Личностные результаты:

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

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.

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

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 психологическое 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 участия 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 ДЮСШ, областного и всероссийского уровня.
20. Участвовать в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро, копье в первенстве ДЮСШ и области.
21. Организовать и провести соревнования по видам легкоатлетического многоборья.
22. Составлять рабочие планы, конспекты занятий

Содержание

Раздел 1.

Теоретическая, тактическая и психологическая 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. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.
- Тема 6. Метание мяча.
- Тема 7. Метание копья.
- Тема 8. Толкание ядра.

Раздел 4.
Участие в соревнованиях

Раздел 5.
Техническая подготовка.

- Тема 1. Биомеханика бега.
- Тема 2. Высокий старт.
- Тема 3. Составные части прыжков.
- Тема 4. Прыжок в длину «согнув ноги».
- Тема 5. Прыжок в высоту «ножницы».
- Тема 6. Метание мяча.
- Тема 7. Преодоление барьера.

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 соревнований по л/а.

Раздел 7.
**Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия,
тестирование и контроль.**

- Тема 1. Педагогические средства.
- Тема 2. Медико-биологические средства.

Календарно-тематический план

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа: «Учебный курс для кандидатов в сборную
Ленинградской области по лёгкой атлетике».

Группа № ___ 1 год обучения.

Режим занятий: 6 раз в неделю по 3 часа.

Педагог дополнительного образования: Будаев Александр Иванович

№ 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	3	комбинированное	текущий		
2	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
3	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
4	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
5	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
6	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
7	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
8	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
9	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
10	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
11	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
12	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
13	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
14	Выполнение КПН	3	Контрольное	этапный		
15	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
16	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
17	Развитие скорости на отрезках до 50м. Метания.	3	комбинированное	текущий		
18	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
19	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
20	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
21	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
22	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		

23	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
24	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
25	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
26	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
27	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
28	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
29	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
30	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
31	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
32	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
33	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
34	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
35	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
36	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
37	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
38	Соревнования	3	контрольное	этапный		
39	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
40	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
41	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
42	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
43	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
44	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
45	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
46	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
47	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
48	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
49	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
50	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
51	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
52	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		

53	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
54	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
55	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
56	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
57	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
58	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
59	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
60	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
61	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
62	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
63	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
64	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
65	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
66	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
67	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
68	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
69	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
70	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
71	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
72	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
73	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
74	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
75	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
76	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
77	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
78	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
79	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
80	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
81	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
82	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
83	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я	3	комбинированное	текущий		

	ОФП.					
84	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
85	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
86	Соревнования	3	контрольное	этапный		
87	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
88	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
89	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
90	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
91	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
92	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
93	Выполнение КПН	3	контрольное	этапный		
94	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
95	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
96	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
97	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	контрольное	этапный		
98	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
99	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
100	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
101	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
102	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
103	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
104	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
105	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
106	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
107	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
108	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
109	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
110	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
111	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
112	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
113	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
114	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		

115	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
116	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
117	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
118	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
119	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
120	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
121	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
122	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
123	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
124	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
125	Соревнования	3	контрольное	этапный		
126	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
127	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
128	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
129	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
130	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
131	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
132	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
133	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
134	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
135	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
136	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
137	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
138	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
139	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
140	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
141	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
142	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
143	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
144	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		

145	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
146	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
147	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
148	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
149	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
150	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
151	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
152	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
153	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
154	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
155	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
156	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
157	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
158	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
159	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
160	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
161	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
162	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
163	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
164	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
165	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
166	Соревнования	3	контрольное	этапный		
167	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
168	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
169	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
170	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
171	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
172	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
173	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
174	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		

175	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
176	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
177	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
178	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	контрольное	этапный		
179	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
180	Выполнение КПН	3	контрольное	этапный		
181	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
182	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
183	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
184	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
185	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
186	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
187	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
188	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
189	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
190	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
191	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
192	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
193	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
194	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
195	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
196	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
197	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
198	Прыжковые упр-я. Длина. Ядро.	3	комбинированное	текущий		
199	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
200	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
201	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
202	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
203	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
204	Прыжковые упр-я. Тройной пр-к. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
205	Развитие выносливости в непрерывном беге (до 4 км). Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
206	Развитие скорости на отрезках до 100 м.	3	комбинированное	текущий		

	Барьерные упр-я.					
207	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
208	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
209	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
210	Прыжковые упр-я. Длина. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
211	Развитие скорости на отрезках до 100 м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
212	Развитие выносливости в беге на отрезках до 300м. Упр-я ОФП.	3	комбинированное	текущий		
213	Прыжковые упр-я. Высота «ножницы».	3	комбинированное	текущий		
214	Развитие скорости на отрезках до 50м. Барьерные упр-я.	3	комбинированное	текущий		
215	Выполнение КПН.	3	контрольное	итоговый		
216	Выполнение КПН.	3	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 ДЮОЦ, 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.

- 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 состояния 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.

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 .

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 .

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.

5.4. Нормативные требования по годам обучения.

Нормативные требования ОФП и СФП для *мальчиков*.

Группа	Мин. возраст	Метание мяча 3-4кг снизу - вперед(м)	Бег 50м (сек)	Прыжок с/м (см)	Выносливость (м)
	14	5 кг – 9.00	7,1	240	5000

Нормативные требования ОФП и СФП для *девочек*.

Группа	Мин. возраст	Метание мяча 3-4кг снизу - вперед(м)	Бег 50м (сек.)	Прыжок с/м (см)	Выносливость (м)
	14	4кг -8.00	7,3	220	5000

приказом от «__» ____ 20__ г. № ____

План воспитательной и профориентационной работы

На 20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «_____», уровень _____

Педагог дополнительного образования _____

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

Список информационных источников

Литература

- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра- спорт, 2000.
- Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровье, 1990.
- Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
- Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
- Физиология спорта/под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 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/>