

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 № 485г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – ПРОФИ»**

Срок реализации программы - 5 лет
Возраст обучающихся 12-18 лет
Количество часов – 1440 часов

Составитель программы:
Будаев А.И.,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной
категории.

Тосно
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика - профи» 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 «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.

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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 9-18 лет

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 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 легкоатлетическ	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 (от 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

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

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.).

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.
Задачи 1года обучения.**

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.

Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практик а	
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2	Общефизическая 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

Ожидаемые результаты	7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/наблюдение
	Всего:		288			

ультаты: 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 соревнованиях ДЮСШ и Ленинградской области
17. Участвовать в судействе соревнований: спринт, длина, высота

Задачи 2 года обучения.

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.

Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контр
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая 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.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	Всего:		288		

Ожидаемые результаты: второй год обучения

Обучающиеся должны:

1. Быть знакомы с состоянием и развитием легкой атлетики в России.
2. Знать сильнейших легкоатлетов в России и мира.
3. Уметь анализировать результаты просмотренных соревнований по легкой атлетике.
4. Вести дневник самоконтроля.
5. Знать средства и методы развития быстроты.
6. Быть знакомыми с видами кровотечений и способами их остановки.
7. Правильно планировать режим дня.
8. Владеть основами методики обучения элементам техники легкоатлетического многоборья.
9. Уметь регулировать свое предстартовое психо-эмоциональное состояние.
10. Знать работу судейской бригады в прыжковых видах.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять силовые упражнения с отягощениями до 25 кг.
2. Пробегать на выносливость до 3000 м.
3. Бегать отрезки до 300м с интенсивностью 80-95% (Сумма отрезков до 1000 м).
4. Бегать с барьерами со стандартного разбега в 3-4-5 шагов (высота б. 76, 84, 91 см).
5. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, со сменой ног, скачки, связки, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг.
6. Выполнять прыжок в длину «согнув ноги» с 14-16 шагов разбега, в том числе через препятствие и с мостика.
7. Выполнять прыжок в высоту «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком).
8. Выполнять прыжок в высоту «фосбери» с 3-5 шагов (в том числе и с мостиком).
9. Метать мяч с разбега и со скрестных шагов.
10. Метать копьё с 2, 3 скрестных шагов и с полного разбега.
11. Толкать ядро со скачка.
12. Выполнять метание набивных мячей и ядер снизу-вперед, через голову назад, двумя от груди.
13. Выполнять «толкание» набивных мячей и ядер одной рукой (на правильность и дальность).
14. Выполнять контрольные нормативы в начале и в конце года;

15. Выполнить II юношеский разряд;
16. Участвовать в соревнованиях ДЮСШ и области.
17. Участвовать в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота.

Основные задачи 3 года обучения.

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.

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.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение

	Всего:	288	
--	---------------	------------	--

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 копьё 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 соревнованиях ДЮСШ и области.
21. Участвовать в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро в первенстве ДЮСШ, области.

Основные задачи 4 года обучения.

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.

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.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	5	Опрос/ наблюдение
	Всего:	288			

Ожидаемые результаты четвёртый 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 копьё 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 соревнованиях ДЮСШ и области.
20. Участие в проведении соревнований (в судейской бригаде): спринт, длина, высота, ядро, бег с барьерами в первенстве ДЮСШ, области.

Основные задачи 5 года обучения

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.

Учебный план 5 год обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практик а	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	22	5	17	Опрос/ наблюдени е
2.	Общефизическая подготовка	155	30	120	Опрос/ наблюдени е

3.	Спец-физическая подготовка	42	11	32	Опрос/ наблюдени е
4.	Участие в соревнованиях	14	3	11	Опрос/ наблюдени е
5.	Техническая подготовка	40	9	31	Опрос/ наблюдени е
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	Опрос/ наблюдени е
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	5	Опрос/ наблюдени е
	Всего:	288			

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 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 копьё 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, копьё в первенстве ДЮСШ и области.
21. Организовать и провести соревнования по видам легкоатлетического многоборья.
22. Составлять рабочие планы, конспекты занятий

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.

Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

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.

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

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

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.

Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

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.

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

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

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.

Медицинские, 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	2	комбинированное	текущий		

	(до 4 км). Упр-я ОФП.				
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	

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	2	комбинированное	текущий		

	(до 4 км). Упр-я ОФП.					
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.	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.	2	комбинированное	текущий		

	Упр-я ОФП.					
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	итоговы й		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговы й		

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		

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)	2	комбинированное	текущий		

	км). Упр-я ОФП.					
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	итоговы й		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговы й		

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:

№	Тема Занятия	Кол	Тип	Формы	Дата
---	--------------	-----	-----	-------	------

занятия		-во часов	занятия	контроля	проведения	
					план	факт
1	ТБ наУТЗ. 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		

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	итоговы й		

144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговы й		
-----	-----------------	---	-------------	--------------	--	--

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 в	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ наУТЗ. 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		

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		

	км). Упр-я ОФП.					
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	итоговы й		
144	Выполнение КПН.	2	контрольное	итоговы й		

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 кровотечений 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 участии 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		4 кг – 9.00	7,7	215	4000
Углубленный уровень - 4 год		5 кг – 8.50	7,4	230	5000
Углубленный уровень - 5 год		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 - вперед(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 обученности
		Предметные	Метапредметные	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 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	Метапредметные	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 _____ / _____

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

План воспитательной и профориентационной работы

На 20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика - профи», 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:Здоровья, 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 легкойатлетике 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/>