

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
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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

Мак. 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.	<b>22</b>	5	17	Опрос/ наблюдение
2	Общефизическая подготовка	<b>175</b>	35	140	Опрос/ наблюдение
3	Спец-физическая подготовка	<b>33</b>	7	26	Опрос/ наблюдение
4	Участие в соревнованиях	<b>10</b>	2	8	Опрос/ наблюдение
5	Техническая подготовка	<b>33</b>	7	26	Опрос/ наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	<b>5</b>	1	4	Опрос/ наблюдение

<b>Ожидаемые результаты</b>	7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/наблюдение
	<b>Всего:</b>		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.	<b>22</b>	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	<b>170</b>	34	136	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	<b>35</b>	8	27	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	<b>10</b>	3	9	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	<b>36</b>	8	28	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>5</b>	1	4	Опрос/ наблюдение
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	<b>Всего:</b>		<b>288</b>		

## **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

	<b>Всего:</b>	<b>288</b>	
--	---------------	------------	--

### **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	теори я	практи ка	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	<b>22</b>	5	17	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	<b>160</b>	32	128	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	<b>40</b>	10	30	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	<b>10</b>	2	10	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	<b>39</b>	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
	<b>Всего:</b>	<b>288</b>			

### **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.	<b>22</b>	5	17	Опрос/ наблюдени е
2.	Общефизическая подготовка	<b>155</b>	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
<b>Всего:</b>		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 преодолённому, без перехода на ходьбу, расстоянию.

### 4. Бросок мяча (3-4 кг.) снизу вперёд. 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 вперёд-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)
<b>Углубленный уровень - 1 год</b>	12	3кг -7.00	8,5	170	2000
<b>Углубленный уровень - 2 год</b>	13	3кг -7.50	8,2	185	3000
<b>Углубленный уровень - 3 год</b>	14	3кг -8.00	7,9	200	4000
<b>Углубленный уровень - 4 год</b>	15	4кг -7.50	7,6	210	4000
<b>Углубленный уровень - 5 год</b>	16	4кг -8.00	7,3	220	5000



**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/>