

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»



«УТВЕРЖДЕНО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
МБУ ДО «ДЮСШ №2»
Протокол № 1
от 30 августа 2019 года

ДИРЕКТОР МБУ ДО «ДЮСШ №2»

..... С. И. Двоглазов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

«Подружись с королевой спорта»

*ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*

Направленность:
физкультурно-спортивная
Уровень:
начальное общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Составитель:
Ряховский Константин Александрович
СШ №28 с. Селиваново

г. Советск 2019 г.

Пояснительная записка

Данная учебная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи учебно-тренировочной работы на начальном этапе занятий избранным видом спорта, формируя у воспитанников ДЮСШ целостное представление о физической культуре и спорту, их возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал по обучению техники и тренировке составлен отдельно для каждого вида лёгкой атлетики. При составлении данной программы были использованы нормативные документы для детско-юношеских спортивных школ Министерства образования РФ, Государственного Комитета по физической культуре, спорту и туризму, опыт ведущих зарубежных и отечественных тренеров-преподавателей. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные цели работы отделения лёгкой атлетики на этапах многолетней подготовки:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике,
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программ.

Программа последовательно решает основные задачи отделения легкой атлетики на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, ознакомление с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы;
- определение дальнейшей специализации в легкой атлетике;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Основные критерии оценки деятельности учащихся ДЮСШ по окончании этапа начальной подготовки

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности
- уровень усвоения основ техники видов легкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля
- выполнение комплекса контрольно-переводных нормативов для данного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочной и соревновательной нагрузок. При организации занятий лёгкой атлетикой на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности занятий с детьми

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на специальную физическую подготовку, общую физическую подготовку,

техническую подготовку, упражнения из других видов спорта, судейскую практику, участие в соревнованиях, приемные и переводные испытания.

| Этапы подготовки | Год обуч. | Кол-во уч. часов в неделю | Возраст занимающихся | Минимальная наполняемость учебных групп | Годовая нагрузка на 39 недель |
|----------------------|-----------|---------------------------|----------------------|---|-------------------------------|
| Начальная подготовка | 1 | 6 | 7-11 лет | 15 чел. | 234 час. |

По решению тренерского совета ДЮСШ группа начальной подготовки может быть оставлена на повторный курс при невыполнении контрольно — переводных нормативов.

Программный материал

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России.

« Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения, почётные спортивные звания, единая всероссийская классификация и её значение для развития лёгкой атлетики. Лёгкая: атлетика — наиболее, доступный- вид .спорта для широких» слоев населения в современных экономических условиях, место лёгкой атлетики в общей системе физического воспитания

2. История развития легкоатлетического спорта.

Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских играх, легкая атлетика в России. Развитие детской и юношеской лёгкой атлетики, рекорды мира, Европы, России, области ,города. Лучшие достижения нашей ДЮСШ, традиции, рекорды, лучшие спортсмены.

Практическая подготовка.

Ручной мяч.

Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, правой рукой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам Ознакомления с правилами проведения игры

Футбол.

Удары по мячу ногой на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча.

Ознакомление с правилами игры в футбол. Игра в мини-футбол в зале и на улице

Лыжный спорт.

Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним Построения с лыжами и на лыжах Переноска лыж, повороты на месте переступанием Обучение подъёму на лыжах и спуску уступом. Групповые лыжные прогулки до 3 км Передвижение на лыжах без учета времени мальчики до 3 км, девочки до 2 км.

Плавание.

Обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега. Игры на воде.

Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого и низкого старта, обучение техники специальным беговым упражнениям, ознакомление со стартовыми колодками, обучение техники бега по прямой, стартового разгона, обучение техники бега по повороту Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие координации и гибкости

Средства и методы обучения спортивной технике:

применение специальных подводящих упражнений, бег с ускорениями 30-60м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений, подвижные эстафеты, спринтерский бег- от 20 до 200м по прямой и виражу Кроссы, ускорения с расслаблением в середине.

Практическая подготовка

Важнейшая часть подготовки легкоатлетов - развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах - осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие юного спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в данном виде лёгкой атлетики. На этапе начальной подготовки имеет менее приоритетное значение.

Основные средства: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определенных внешних условиях соответственно задачам тренировки и индивидуальным особенностям легкоатлетов.

Упражнения для развития силы: упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела, упражнения с дополнительным отягощением, парные упражнения, упражнения выполняемые на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты: пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения развивающие быстроту двигательной реакции.

Упражнения для развития выносливости: на этапе начальной подготовки основными упражнениями являются те, которые развивают общую выносливость, постепенное втягивание организма в работу, развивают аэробные процессы (ходьба, бег, спортивные игры в зале и на улице). Объёмы использования упражнений и интенсивность постепенно возрастают.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений. Упражнения активного характера (за счёт мышечных усилий спортсмена) и пассивного характера (за счёт усилий партнёра, силы тяжести и др.).

Упражнения для развития ловкости: прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный бег, спортивные игры, акробатические упражнения, комбинированные упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения из других видов спорта

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения

Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные и индивидуальные. То же на гимнастической стенке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания. Различные кувырки: вперёд, назад, перекаты. Стойка на лопатках. Мостик из положения стоя и лёжа на матах.

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Броски мяча в корзину двумя руками. Игровые упражнения. Ознакомления с правилами ведения игры. Подвижные игры для закрепления полученных навыков.

Бег на средние дистанции

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Обучение технике бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Развитие общей выносливости, быстроты и прыгучести, координации движений, гибкости.

Прыжки в длину с разбега

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение маху свободной ногой и руками. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Обучение технике приземления. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, общей выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки.

Прыжки с места, прыжки « в шаге» с 1,3,5 шагов разбега. Разбег с 3-5 шагов разбега и запрыгивание на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой головой , грудью. Упражнения для обучения держать туловище прямо при отталкивании. Начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть одинаковой. Думать не об отталкивании, а лишь о скорости разбега.

Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 50, 60м высокого старта и с хода. Различные прыжки в глубину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Специальные подготовительные упражнения спринтеров с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, прыжки в высоту с и маховой ноги.

Участие в соревнованиях и тактическая подготовка.

Спортивные соревнования среди учащихся групп начальной подготовки, как составная часть процесса физического воспитания, способствуют:

- ✓ укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию функций растущего организма и развитию жизненно важных двигательных качеств и навыков,
- ✓ привитию интереса к систематическим занятиям лёгкой атлетикой,
- ✓ отслеживанию динамики роста спортивных результатов.

Количество соревнований в группах первого года обучения не должно превышать более 5-6 соревнований. Из них: 1-2 соревнования по ОФП, 1-2 по л/ атлетическим многоборьям, 1-2 по отдельным видам лёгкой атлетики. Количество выступлений в день не более чем в трёх видах, отдых между соревнованиями не менее 3 недель.

Количество соревнований в группах второго года обучения не должно превышать более 7-8 соревнований в год. Из них: 2-3 соревнования по ОФП, 1-2 по л/атлетическим многоборьям, 2-3 по отдельным видам лёгкой атлетики. Количество выступлений в день не более чем в трёх видах, отдых между соревнованиями не менее 2 недель.

Тактическая подготовка юного спортсмена - составная часть спортивной тренировки. Под. спортивной тактикой понимается использование специальных приёмов спортивной борьбы во время соревнований с целью добиться наилучших результатов. Наиболее целесообразное применение тактической подготовки возможно при хорошем овладении техники легкоатлетических упражнений и высоком развитии специальных физических качеств, поэтому применяется на более поздних этапах спортивной подготовки. Лучшим средством тактической подготовки легкоатлета является многократное участие в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия.

Делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - оптимальное построение одного тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах.

Психологические - психологическая совместимость спортсменов.

Гигиенические - режим дня, питания, отдыха, гигиенические требования к местам занятий. Медико-Медико-биологические - рациональное питание, витаминизация, массаж, душ, баня.

Методические рекомендации.

Важнейшим требованием современного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся ДЮСШ с учетом их физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в начале среднего школьного возраста (10-11 лет), по мере того, как воспитанники ДЮСШ начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения. Который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Систематическое применение этого метода позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правил, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребёнка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажёры.

Отличительной особенностью учащихся групп начальной подготовки является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время тренировочного занятия. Поэтому на тренировках чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, в соответствии, с которыми тренер-преподаватель должен обеспечить каждому воспитаннику одинаковый доступ к основам обучения техники и тренировки в видах лёгкой атлетики, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения.

Обучение техники основных видов лёгкой атлетики обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Объём тренировочной нагрузки регулируется количеством и продолжительностью занятий в недельном цикле, количеством и характером применяемых упражнений и интенсивностью их выполнения: Степень нагрузки изменяется также в зависимости от конкретных условий проведения занятия (зал, стадион, время года и т.д.).

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки 1 года обучения составляет 2 академических часа при трехразовых занятиях в неделю В группах 2 года обучения 2 -3 академических часа при 3-4 разовых недельных занятиях.

Для успешной подготовки юных легкоатлетов большое значение имеет правильное планирование и соотношение, общефизической, специально-физической и технической подготовки.

1 год обучения: ОФП – 65%, СФП - 25%, -ТП - 10 %

Успех подготовки юных легкоатлетов зависит также от правильного построения учебно-тренировочного процесса, который осуществляется на основе ряда принципов. Главные из них -всесторонность, систематичность и постепенность, доступность, наглядность, сознательность и активность. Все эти принципы взаимосвязаны и позволяют наиболее рационально проводить учебно-тренировочные занятия.

Практическое выполнение упражнений -- основное средство в обучении и тренировке

, легкоатлетов. Применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения делятся на пять групп: основные упражнения или виды легкой атлетики, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, подводящие упражнения, вспомогательные упражнения.

В учебно-тренировочном процессе широко используется слово, живая речь тренера. Слово и упражнение не только средства, но и методы физического воспитания. Основные методы, используемые в группах начальной подготовки: объяснение, показ целостный метод, расчленённый метод, повторный метод, равномерный метод, переменный метод, соревновательный метод.

Возраст детей 9-11 лет характеризуется одинаковым ростом мальчиков и девочек, большой пластичностью мышц и связок, развитие мускулатуры усиленными темпами. В этот период наблюдается некоторое несоответствие в интенсивности развития отдельных групп мышц, поэтому дети с трудом выполняют упражнения, требующие точной и согласованной работы мышц. Сердце ребёнка достаточно легко приспособляется к различным режимам работы и сравнительно быстро восстанавливает свою работоспособность, однако чрезмерная физическая или психическая нагрузка может привести к функциональным расстройствам сердечной деятельности. Легкоатлетические упражнения, такие как ходьба, бег, в силу своей цикличности являются одним из лучших средств для развития дыхательной и кровеносной системы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

(для группы начальной подготовки по легкой атлетике первого года обучения)

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | НАИМЕНОВАНИЕ ГРУПП |
|----------|--|----------------------------|
| | | НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ |
| | | 1 год обучения 8-12 лет |
| | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 8 |
| 1 | Физическая культура и спорт. Олимпийские игры | 1 |
| 2 | История развития легкой атлетики | 1 |
| 3 | Правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике | 1 |
| 4 | Правила поведения, техника безопасности и охрана труда на занятиях | 1 |
| 5 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 |
| 6 | Профилактика травматизма. Страховка и самостраховка | 2 |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | 1 |
| 8 | Режим дня. Гигиена, закаливание. Врачебный контроль | - |
| | | |
| | ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 226 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 80 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3 | Упражнения из других видов спорта | 40 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 32 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 6 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 8 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 20 |
| | | |
| | ИТОГО: | 234 |

Литература

- «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Макарова, издание 1987г
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.ЫВоронкина, издание 1979г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Е.М.Лутковкого и А.А.Филиппова, издание 1977г.
- «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.
- «Книга тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С. издание 1987 г.
- «Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 1986г.
- « Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П. 1976 год.
- «Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- «Подружись с королевой спорта» Е. А. Малков 1991г.
- «Спортшкола в школе» М.Г. Каменцер, 1985 г.
- «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
- «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
- «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» ФИС, 1996г.
- «Летающие над землей» И.А.Тер-Ованесян, 1984г.
- «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
- «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных , 1984г.
- «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, 1978г.
- «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин, 1979г.
- «Старты надежд» И.И. Должиков, 1978г.
- «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.
- «Привила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г.
- «Стадионы во дворе» Н.П. Клусов, А. А. Цуркан, 1984г.
- «Книга тренера» С.М. Вайцеховский, 1971г.
- «Травмы в спорте» Л. Петерсон, П. Ренстрем, 1981г.
- «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979г.

Вступительные и контрольно-переводные испытания

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| нормативы | группы | мальчики | | | девочки | | |
|---|-----------------------|----------|--------|---------|---------|--------|---------|
| | | удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | Вступительн. 1 год | 130 | 140 | 150 | 120 | 130 | 140 |
| | | 135 | 145 | 155 | 125 | 135 | 145 |
| Бег 30м с высокого старта (сек) | Вступительн. 1 год | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,7 | 6,6 | 6,5 |
| | | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,6 | 6,5 | 6,4 |
| Тройной прыжок с места (см) | Вступительн. 1 год | 410 | 415 | 420 | 360 | 365 | 370 |
| | | 425 | 430 | 435 | 370 | 375 | 380 |
| Бег 600м (юн) 300м(дев) (мин,сек) | Вступительн. 1 год | - | - | - | - | - | - |
| | | 1.15,0 | 1.14,0 | 1.13,0 | 1.16,0 | 1.15,0 | 1.13,0 |
| Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре (дев) (кол-во раз) | Вступительн. 1 год | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| | | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| Бег 60м (сек) | Вступительн. 1 год | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 11,8 | 11,7 | 11,6 |
| | | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,4 | 11,3 | 11,2 |
| Прыжок в длину с разбега (см) (для прыгунов) | Вступительн. 1 год | - | - | - | - | - | - |
| | | 290 | 300 | 310 | 260 | 270 | 285 |
| Бег 800м (мин,сек) (Для спец. на средней дистанции) | Вступительн. 1 год | 3.00,0 | 2.55,0 | 2.50,0 | 3.50,0 | 3.45,0 | 3.42,0 |
| | | 2.50,0 | 2.45,0 | 2.40,0 | 3.45,0 | 3.42,0 | 3.38,0 |
| Квалификационные требования (разряд) | Вступительн. 1 год | - | - | - | - | - | - |
| | | - | - | - | - | - | - |

Выполнение контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех воспитанников ДЮСШ№2. Обучающиеся не сдавшие КПН по уважительной причине, сдают нормативы в более поздний срок.

Контрольно-переводные испытания проводятся в период с 10 по 30 мая каждого учебного года. Вступительные испытания для вновь прибывших с 5 по 20 сентября текущего года.

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | 90 | | | | | | | | |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | 20 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|
| | 5 неделя | | | 6 неделя | | | 7 неделя | | | 8 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| <i>Теоретические сведения</i> | | | | | 15 | | | | | 15 | | |
| История развития легкой атлетики | | | | | | | | | | | | |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 20 | | 15 | 20 | | 15 | 15 | 15 | | | 15 | 20 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 35 | 35 | 35 | 20 | 15 | 35 | 25 | 25 | | 45 | 45 | 30 |
| <i>Другие виды спорта</i> | 35 | 35 | 40 | 30 | 30 | 40 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 40 |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | 20 | | 20 | | | | 20 | | | | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | 30 | | | | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | | | | | | 90 | | |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | | 20 | | | | | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|
| | 9неделя | | | 10 неделя | | | 11 неделя | | | 12 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| <i>Теоретические сведения</i> | | 15 | | | | | | 15 | | | 15 | |
| Правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике. | | | | | | | | | | | | |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 35 | 45 | 40 | 45 | 60 | 30 | 20 | 40 | 40 | 20 | 40 | 40 |
| <i>Другие виды спорта</i> | 40 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 35 | 35 | 30 | 35 | 35 | 30 |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | | | | | | 20 | | | 20 | | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|
| | 13 неделя | | | 14 неделя | | | 15 неделя | | | 16 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|
| | 25 неделя | | | 26 неделя | | | 27 неделя | | | 28 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| <i>Теоретические сведения</i> | | 15 | | | 15 | | | 15 | | | | |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | 20 | |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 40 | 25 | 35 | 40 | 25 | 35 | 15 | 25 | 40 | 45 | | |
| <i>Другие виды спорта</i> | 35 | 30 | 35 | 35 | 30 | 35 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | 20 | | | 20 | | | 20 | | | 20 | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | | | 30 | | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | | | | | | | | 90 |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | | | | | | 20 | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|
| | 29 неделя | | | 30 неделя | | | 31 неделя | | | 32 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| <i>Теоретические сведения</i> | | 15 | | | 15 | | | 15 | | | | |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 40 | 40 | 30 | 40 | 40 | 30 | 40 | 40 | 30 | 40 | 55 | 30 |
| <i>Другие виды спорта</i> | 35 | 35 | 40 | 35 | 35 | 40 | 35 | 35 | 40 | 35 | 35 | 40 |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|
| | 33 неделя | | | 34 неделя | | | 35 неделя | | | 36 неделя | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | | 20 | 15 | 20 | |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 40 | 35 | 30 | 40 | 40 | 35 | 30 | 25 | 25 | 45 | | |
| <i>Другие виды спорта</i> | 35 | 35 | 40 | 35 | 30 | 35 | 45 | | 45 | 30 | 30 | |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | 20 | | | 20 | | | 20 | | | 20 | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | | | | 45 | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | | | | | | | | | | 90 |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | | | | | | | | | | 20 | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Содержание программного материала | Недели обучения | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|--|--|--|
| | 37 неделя | | | 38 неделя | | | 39 неделя | | | | | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | | |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 15 | 20 | | 15 | 20 | | 15 | | 20 | | | |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 45 | | | 45 | | | 40 | 50 | 35 | | | |
| <i>Другие виды спорта</i> | 30 | 30 | | 30 | 30 | | 35 | 40 | 35 | | | |
| <i>Технико - тактическая подготовка</i> | | 20 | | | 20 | | | | | | | |
| <i>Восстановительные мероприятия</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>Участие в соревнованиях (5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i> | | | 90 | | | 90 | | | | | | |
| <i>Инструкторская и судейская практика</i> | | 20 | | | 20 | | | | | | | |
| Итого | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | | | |