

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  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ***

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Уровень:  
начальное общее образование  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-11 лет.

*Составитель:*

*Максаев Олег Вячеславович  
СШ №2 г. Советск.*

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 атлетике. 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 атлетике 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 атлетике 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 атлетике, 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	3	9	8-11 лет	12 чел.	351 час.

По решению тренерского совета ДЮСШ группа начальной подготовки 3-го года обучения может быть оставлена на повторный курс при невыполнении контрольно — переводных нормативов

### Программный материал

#### *Теоретическая подготовка.*

1. Ознакомление с правилами проведения и судейства соревнований по лёгкой атлетике

#### 3 год обучения

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма, взаимодействии органов и систем, , система кровообращения и ее значение , дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма, воздействие дыхательных упражнений на дыхательную систему, костно-мышечный аппарат, связки. Суставы и сухожилия. Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра.

2. Основы техники видов легкой атлетики.

Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений, индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, методы для обучения спортивной технике.

3. Правила судейства и проведения соревнований по легкой атлетике.

4. Значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей.

Влияние систематических занятий легкой атлетикой на повышение пластичности нервной системы, совершенствование двигательной деятельности, развитие быстроты, гибкости, выносливости, силы и ловкости, значительные сдвиги в коре головного мозга. Значение занятий легкой атлетикой на улучшение работоспособности и повышение пределов функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, развитие органов внешнего или легочного дыхания.

5. Виды соревнований по легкой атлетике.

Возрастные группы, классификация соревнований, основные цели и задачи проведения соревнований по легкой атлетике.

#### *Практическая подготовка.*

##### **Ручной мяч,**

#### 3 год обучения

Закрепление пройденного материала Броски мяча по воротам. Учебная игра.

##### **Футбол.**

#### 3 год обучения.

Закрепление пройденного материала. Выполнение ударов после остановки. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двухсторонняя игра.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

#### 2-3 годы обучения.

Различные эстафеты и подвижные игры командного и индивидуального типа с

применением беговых, прыжковых упражнений, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Эстафеты с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

### **Лыжный спорт.**

#### 3 год обучения.

Обучение техники передвижения на лыжах. Обучение спуску на лыжах с горы в основной стойке и торможению. Обучению подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом  
Групповые прогулки до 5-6 км. Бег на лыжах на время до 3 км.

### **Плавание.**

#### 3 год обучения.

Плавание произвольным способом. Погружение под воду с задержкой дыхания. Движения рук и ног при плавании способом кроль Погружение в воду с открытыми глазами. Подвижные игры на воде

## **1.Техническая подготовка.**

### **Бег на короткие дистанции.**

#### 3 год обучения.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ранее пройденного материала, обучение перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, обучение техники специальных беговых упражнений с увеличением скорости выполнения, обучение специальным прыжковым упражнениям. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие координации и гибкости

#### Средства и методы обучения спортивной технике на 1 и 2 годах обучения:

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.

## **2. Практическая подготовка**

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

**Общая физическом подготовка** направлена на гармоническое 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.

### **3. Упражнения из других видов спорта**

#### ***Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения***

3 год обучения.

Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня с подкидного мостика. Упражнения с гимнастическими палками,- скакалками. Стойки на голове и руках, «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

#### **Баскетбол.**

3 год обучения.

Закрепление пройденного материала. Ведение мяча с изменением скорости, остановка в два шага, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге, передача мяча одной рукой от плеча, бросок мяча в движении после ловли, бросок после ведения. Учебная игра.

#### **Бег на средние дистанции**

3 год обучения. Задачи обучения и тренировки.

Совершенствование ранее пройденного материала. Обучение технике входа в вираж и выхода из него. Обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта. Развитие общей выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна. Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег в медленном и среднем темпе на отрезках от 40 до 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж до 100м. бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. бег на отрезках 60-120м переключением на финишное ускорение. Равномерный кросс до 20 мин. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки на лестнице. Туристические походы и пешие прогулки.

#### **Прыжки в длину с разбега**

3 год обучения. Задачи обучения и тренировки.

Закрепление ранее пройденного материала, совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», обучение правильному переходу от разбега к толчку и ритму последних шагов. Совершенствование техники прыжка в длину в целом с короткого, среднего и длинного разбега. Обучение точному попаданию на брусок. Обучение техники приземления на маты и в песок. Обучение подбора разбега в условиях выступления на соревнованиях. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, выносливости, скорости, 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.

#### **5. 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.

#### **6. 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.

#### **7. 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 учащих 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.

3 год обучения : ОФП - 55%, СФП - 30%, ТП - 15%

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 групп начальной подготовки по легкой атлетике)*

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	НАИМЕНОВАНИЕ ГРУПП
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
		3 год обучения 8-11 лет
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10</b>
1	Физическая культура и спорт. Олимпийские игры	1
2	История развития легкой атлетики	-
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	2
8	Режим дня. Гигиена, закаливание. Врачебный контроль	2
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>341</b>
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	90
3	Упражнения из других видов спорта	70
4	Технико-тактическая подготовка	35
5	Восстановительные мероприятия	12
6	Инструкторская и судейская практика	14
7	Участие в соревнованиях	40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>351</b>

**Вступительные и контрольно-переводные испытания**  
**Для групп начальной подготовки 3 года обучения**  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

нормативы	группы	мальчики			девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Прыжок в длину с места (см)	3 год	145	155	165	135	145	155
Бег 30м с высокого старта (сек)	3 год	6,1	6,0	5,9	6,4	6,3	6,2
Тройной прыжок с места (см)	3 год	460	470	480	400	415	420
Бег 600м (юн) 300м(дев) (мин,сек)	3 год	1.13,0	1.13,0	1.12,0	1.13,0	1.13,0	1.11,0
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре (дев) (кол-во раз)	3 год	6	7	8	8	9	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Бег 60м (сек)	3 год	10,8	10,6	10,2	11,0	10,8	10,6
Прыжок в длину с разбега (см) (для прыгунов)	3 год	310	320	330	300	315	330
Бег 800м (мин,сек) (Для спец. на средней дистанции)	3 год	2.35,0	2.30,0	2.20,0	3.35,0	3.32,0	3.42,0
Квалификационные требования (разряд)	3 год	-	3юн	2юн	-	3юн	2юн

Выполнение контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех воспитанников ДЮСШ№2. Не сдавшие КПН по уважительной причине сдают 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.

**Календарно-тематическое планирование для групп НП 3года обучения (39 недель)**

Содержание программного материала	Недели обучения											
	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 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>	50	60	50	55	40	55	40	55	55	50	50	50
<i>Общая физическая подготовка</i>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Упражнения для развития силы <ul style="list-style-type: none"> <li>• упр-я с преодолением собственного веса</li> <li>• упр-я с дополнительным отягощением</li> <li>• парные упр-я</li> <li>• упр-я на тренажерах</li> </ul>	+	+		+	+		+		+		+	+
Упражнения для развития быстроты <ul style="list-style-type: none"> <li>• пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью</li> <li>• скоростно-силовые упражнения</li> <li>• прыжковые упражнения</li> <li>• упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции</li> </ul>		+			+	+	+			+		+
Упражнения для развития выносливости <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ упражнения на общую выносливость(ходьба, бег, спортивные игры в зале и на улице)</li> </ul>	+	+	+					+	+			
Упражнения для развития гибкости <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на растягивание с увеличением количества повторений, амплитуды, скорости выполнения их</li> <li>• упражнения активного и пассивного характера</li> </ul>	+	+	+	+	+				+	+	+	+
Упражнения для развития ловкости <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ прыжки в длину и в высоту с разбега</li> <li>▪ барьерный бег</li> <li>▪ спортивные игры</li> <li>▪ акробатические упражнения</li> <li>▪ комбинированные упражнения на гимнастических снарядах</li> </ul>		+		+						+		+



<ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки через скамейку</li> <li>прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги</li> </ul>			+	+					+			
<b>Восстановительные мероприятия</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Участие в соревнованиях ( 5-6 соревнований) и контрольные нормативы</b>											+	
<b>Инструкторская и судейская практика</b>							+					
Итого	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

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
<b>Теоретические сведения</b>	15			15			15					
История развития легкой атлетики												
<b>Специальная физическая подготовка</b>	40	55	55	40	55	55	40	55	55	50	50	50
<b>Общая физическая подготовка</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
<b>Другие виды спорта</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	25
<b>Технико - тактическая подготовка</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>Восстановительные мероприятия</b>												
<b>Участие в соревнованиях ( 5-6 соревнований) и контрольные нормативы</b>												
<b>Инструкторская и судейская практика</b>												
Итого	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

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
<b>Теоретические сведения</b>	15			15			15					
Правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике.												
<b>Специальная физическая подготовка</b>	50	45	45	50		60	50	55	45	25	65	60
<b>Общая физическая подготовка</b>	30	40	40	40	25	45	30	30	40		40	45
<b>Другие виды спорта</b>	20	20	20				20	20	20			
<b>Технико - тактическая подготовка</b>	20	30	20	30	20	30	20	30	30	20	30	30
<b>Восстановительные мероприятия</b>												
<b>Участие в соревнованиях ( 5-6 соревнований) и контрольные нормативы</b>					90					90		
<b>Инструкторская и судейская практика</b>												
Итого	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135



<i>Восстановительные мероприятия</i>	45			45									
<i>Участие в соревнованиях ( 5-6 соревнований) и контрольные нормативы</i>			120			120							
<i>Инструкторская и судейская практика</i>													
Итого	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

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		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях												
<i>Специальная физическая подготовка</i>	60	55	55	60	55	55	30	30	40		30	25
<i>Общая физическая подготовка</i>	20	20	25		25	25	40	40	40	55	55	55
<i>Другие виды спорта</i>	55	60	55	60	55	55	50	55	55	65	50	55
<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	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

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		
История развития легкой атлетики												
<i>Специальная физическая подготовка</i>												
<i>Общая физическая подготовка</i>	75	80	80	60	60	70	50	60	65	50	60	65
<i>Другие виды спорта</i>	60	55	55	75	75	20	70	30	70	70	30	70
<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>						45		45			45	
Итого	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

Содержание программного материала	Недели обучения											
	33неделя			34 неделя			35 неделя			36 неделя		
	Количество занятий в неделю											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<i>Теоретические сведения</i>	15						15					
Правила организации и судейства соревнований по легкой атлетике.												
<i>Специальная физическая подготовка</i>												
<i>Общая физическая подготовка</i>	50	60	65	25			40		15	25		
<i>Другие виды спорта</i>	70	30	70	65	90	15	80	90		65	90	15

