

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
1.	Ознакомление с правилами соревнований.	3	1	2
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	47	-	47
1.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	16	-	16
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1.	ИТОГО	72	6	66

Первый год обучения

На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
1.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	46	-	46
1.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	19	-	19
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1.	ИТОГО	72	6	66

Второй год обучения

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.30мин. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**3-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	2	1	1
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
1.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
1.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	2	-
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
1.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	5
1.	Общая физическая и специальная подготовка.	20	-	20
1.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	39	-	39
1.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
1	ИТОГО	72	7	65

Третий год обучения

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.30мин. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.