

Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
методического совета

Протокол № 6
«28» июня 2024г.

Утверждаю

Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

Приказ № 28/68 от 28 июня 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Клуб любителей бега «Старт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Попов В.В.,
тренер ГАПОУ «СЭК им. П. Мачнева»

Самара, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	9
IV. Содержание программы	12
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
VI. Список литературы	15
VII. Приложение. Календарный учебный график	17

I. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Клуб любителей бега «Старт»** (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена требованиями современной жизни: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль).

Программа повышает мотивацию здорового образа жизни, способствует популяризации ценностей физической культуры и спорта среди обучающихся, тем самым отвечает запросам государства и общества. Реализация Программы позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить физкультурно оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья обучающихся.

Отличительные особенности программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению легкой атлетике. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Клуба любителей бега **«Старт» состоит из 2 модулей:**

- 1 модуль- «Общая физическая подготовка»;
- 2 модуль- «Специальная физическая подготовка»;

Обучающиеся изучают основы техники выполнения физических упражнений, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием силы, силовой выносливости, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приемам.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 15 - 18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1год. На полное освоение Программы требуется 146 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые практические и теоретические занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Основным принципом организации образовательного процесса является учет индивидуальных физических и психологических особенностей обучающихся, возможность построения индивидуальных тренировочных программ.

Ожидаемая минимальная и максимальная численность обучающихся в группе: 15-30 человек.

Краткие сведения о коллективе:

- состав группы: постоянный;
- особенности набора детей: свободный;
- виды входного тестирования: медицинское заключение о состоянии здоровья учащегося.

Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих программу - квалификация педагога, реализующего образовательную программу, должна соответствовать профессиональным стандартам педагога-дополнительного образования.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 146. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45минут.

Педагогическая целесообразность

заключается в том, что, как и многие другие виды спорта, она позволяет решать проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающиеся учатся правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота,

сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель

Создание благоприятных условий для всестороннего физического развития и вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи

Обучающие:

1. Способствовать формированию основных навыков укрепления здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики.
3. Формирование гармоничного физического развития юных спортсменов, разносторонняя подготовка.
4. Обучение бегунов на средние и длинные дистанции.
5. Обучение выполнению нормативных требований.
6. Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать.

Развивающие:

1. Развитие основных двигательных навыков.
2. Развитие двигательной активности.
3. Развитие гимнастических и пластических особенностей.
4. Развитие внимания, памяти и воображения занимающихся.

Воспитательные:

1. Воспитание силы воли.
2. Формирование гармонично-развитой личности.
3. Формирование социальных навыков через включение в деятельность общества.
4. Воспитание дисциплины и самостоятельности.

Принципы отбора содержания

1. Индивидуальный подход. Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.
2. Целостность. Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков.
3. Соответствие требованиям развития российского общества. Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствованию их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и

пристрастиям.

4. Принцип интегративности. Реализация программы осуществляется в процессе интеграции учебных программ по физической культуре в сфере общефизической подготовки, биологии в области закрепления знаний по анатомии и физиологии развития человека, основам безопасности жизнедеятельности в сфере правильного питания и оказания первой медицинской помощи.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.

Регулятивные:

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- самоконтроль и корректировка работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);
- оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Коммуникативные:

- учёт позиции спарринг партнера;
- умение договариваться, приходить к общему решению;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи

Предметные результаты

Обучающийся умеет:

- соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания
- пользоваться оборудованием, инвентарем и спортивной экипировкой;
- выполнять практическое задание с опорой на инструкцию педагога;

Обучающийся владеет:

- упражнениями общефизической подготовки

Обучающийся **знает**:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта
- методы самоконтроля;

Механизм оценивания образовательных результатов

Для эффективной реализации программы проводится текущий контроль и итоговая аттестация.

Цель контроля: выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по программе.

Задачи контроля:

- выявление степени формирования практических умений, навыков, обучающихся в выбранном ими виде деятельности;
- определение уровня подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- анализ полноты реализации дополнительной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- внесение и с обходимых корректировок в содержание учебно-воспитательной деятельности.

Текущий контроль (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (наблюдение, опрос) проводится педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

Итоговой аттестации подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения по программе.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса в целом.

Могут быть использованы такие формы итоговой аттестации как: сдача нормативов, результаты участия в соревновании.

II. Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	26	7	19
2	Специальная физическая подготовка	56	8	48
	Техническая подготовка	26	2	24
	Тактическая подготовка	36	10	26
3	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	146	27	119

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Теория часов	Практика часов	Всего часов	Формы аттестации / контроля
1	Общая физическая подготовка	7	19	26	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	1	1	2	Наблюдение, опрос
1.2	ОФП	6	18	24	Наблюдение
1.2.1	Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства. Теоретические аспекты выполнения упражнений для развития скорости.	2			Наблюдение, опрос
1.2.2	Теоретические аспекты выполнения упражнений на выносливость.	2			Наблюдение, опрос

1.2.3	Теоретические аспекты выполнения упражнений на гибкость с силовой нагрузкой.	2			Наблюдение, опрос
1.2.4	Упражнения для развития скорости, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.		6		Наблюдение
1.2.5	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.		6		Наблюдение
1.2.6	Использование маховых движений в упражнениях. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты.		6		Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	20	98	118	
2.1	СФП	8	48	56	
2.1.1	Тория развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, специфичных для легкой атлетики. Основные сродства специальной физической подготовки.	2			Наблюдение, опрос
2.1.2	Теоретические аспекты упражнений, схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий.	2			Наблюдение, опрос
2.1.3	Теоретические аспекты упражнений, схожих по нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы.	2			Наблюдение, опрос
2.1.4	Теоретические аспекты выполнения специальных	2			Наблюдение, опрос

	упражнений со снарядами, на снарядах и без снарядов.				
2.1.5	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.		12		Наблюдение
2.1.6	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.		12		Наблюдение
2.1.7	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м,		12		Наблюдение
2.1.8	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .		12		Наблюдение
2.2	Техническая подготовка	2	24	26	Наблюдение
2.2.1	Основные технические приемы. Теоретические основы техники бега. Теоретические основы техники бега с барьерами. Теоретические основы техники прыжков длину с места. Теоретические основы техники бега на короткие дистанции. Теоретические основы техники бега на длинные дистанции. Теоретические основы техники бега в эстафете.	2			Наблюдение, опрос
2.2.2	Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика различных видов бега. Техника бега на короткие дистанции.		6		Наблюдение
2.2.3	Техника бега на длинные дистанции.		6		Наблюдение
2.2.4	Кросс. Эстафета.		6		Наблюдение
2.2.5	Техника выполнения челночного бега.		6		Наблюдение
2.3	Тактическая подготовка	10	26	36	

2.3.1	Основы тактической подготовки.	2			Наблюдение, опрос
2.3.2	Теоретические основы тактики бега.	2			Наблюдение, опрос
2.3.3	Теоретические основы тактики бега на короткие дистанции.	2			Наблюдение, опрос
2.2.4	Теоретические основы тактики бега на длинные дистанции.	2			Наблюдение, опрос
2.3.5	Определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учётом обстановки и других внешних условий.	2			Наблюдение, опрос
2.3.6	Тактика бега на короткие дистанции.		8		Наблюдение
2.3.7	Тактика бега на длинные дистанции.		8		Наблюдение
2.3.8	Тактика выполнения челночного бега.		10		Наблюдение
Итоговое занятия			2	2	Сдача нормативов
ИТОГО		27	119	146	

IV. Содержание разделов программы

Вводное занятие. Правила ТБ. Входной контроль.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале и на стадионе. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Разминка и её значение в тренировочном процессе.

Сдача нормативов.

КДС (контрольно-диагностические средства). Опрос. Наблюдение.

1.1 Общая физическая подготовка

Теория. Основы физической подготовки совершенствования двигательных физических качеств. Принципы показатели физического совершенства. Теоретические аспекты выполнения упражнений для развития скорости.

Теоретические аспекты выполнения упражнений на выносливость. Теоретические аспекты выполнения упражнений на гибкость силовой нагрузкой.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Использование маховых движений в упражнениях. Упражнения на гимнастических снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

КДС (контрольно-диагностические средства). Наблюдение.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Теория. Теория развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, специфичных для легкой атлетики. Основные средства специальной физической подготовки.

Теоретические аспекты упражнений, схожих по амплитуде движений, по характеру и величине мышечных усилий. Теоретические аспекты упражнений, схожих по нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы. Теоретические аспекты выполнения специальных упражнений со снарядами, на снарядах и без снарядов.

Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

КДС (контрольно-диагностические средства). Наблюдение.

2.2. Техническая подготовка.

Теория. Основные технические приемы. Теоретические основы техники бега. Теоретические основы техники бега с барьерами. Теоретические основы техники прыжков в длину с места.

Теоретические основы техники бега на короткие дистанции.

Теоретические основы техники бега на длинные дистанции. Теоретические основы техники бега в эстафете.

Практика. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика различных видов бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Кросс. Эстафета. Техника выполнения челночного бега.

КДС (контрольно-диагностические средства). Наблюдение

2.3. Тактическая подготовка.

Теория. Основы тактической подготовки. Теоретические основы тактики бега. Теоретические основы тактики бега на короткие дистанции. Теоретические основы тактики бега на длинные дистанции. Определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

Практика. Тактика бега на короткие дистанции. Тактика бега на длинные дистанции.

Тактика выполнения челночного бега.

КДС (контрольно-диагностические средства). Наблюдение, опрос.

Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Сдача нормативов.

Общефизическая подготовка.

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

Специальная физическая подготовка

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:

Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила).

Технико-тактическая подготовка

- Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

V. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы Клуба любителей бега «Старт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Секундомер электронный
2. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
3. Комплект резиновых эспандеров.
4. Скакалки гимнастические.

Интернет-ресурсы

<http://www.minstm.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

<http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).

<http://www.olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, или спортсмена-инструктора, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

Дидактическое обеспечение реализации программы

Комплексы тренировочных занятий, фотоматериалы, информационные плакаты (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы), видеозаписи выступлений известных спортсменов.

Методическое обеспечение реализации программы

Реализация программного содержания возможна при совместной деятельности обучающихся и педагога. Для реализации программы используются следующие *методы*:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические – метод строго регламентированного упражнения, игровой, разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.
4. Метод активного обучения. Обучающиеся не только наблюдают за правильным выполнением упражнений, но и самостоятельно выполняют их. Позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Исправляются не только типичные ошибки, но и частные ошибки каждого обучающегося.
5. Для повышения активности на занятиях возможно использование соревновательного метода. Но только под наблюдением преподавателя и по его заданию.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - встречи с интересными людьми, беседа, лекция. Направлены на усвоение необходимых знаний по истории легкой атлетики, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности при выполнении упражнений.
2. Практические занятия – игра, тренинг, соревнование. Направлены на приобретение умений и навыков выполнения легкоатлетических упражнений. Изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

VI. Список литературы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2019.-104 с.
4. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян.-М.: Терра - спорт, 2018.-121с.
5. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2018.- 399с.

6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.:
- 7.Физкультура и спорт, 2018.-136 с.
- Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2019.- 240с.
- 8.Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. - О.: Печать, 2017.-24с

Дополнительная учебная литература

1. Дубровский, В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 128с.
2. Зеличенко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике/ В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. М.,2018. 237с.
3. Ломан, В. Бег. Прыжки. Метание. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160с.
4. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера. М., 2016. 165с.
5. Назаров,В.Т. Движение спортсмена. Минск, 2016. 264с.
6. Тер-Ованесян, И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: «Терра-спорт», 2018. 127с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. М.: «Академия», 2018. 479с.
8. Чернов, С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. М.,2016. 26с.
9. Чичикин, В.Т. Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении/ В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьева. Нижний Новгород: НГЦ, 2017. 97с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

VII. Календарный учебный график

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	4 неделя сентября	комбинированное
Общая физическая подготовка				
3-4	Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства. Теоретические аспекты выполнения упражнений для развития скорости.	2	4 неделя сентября	комбинированное
5-6	Теоретические аспекты выполнения упражнений на выносливость	2	5 неделя сентября	комбинированное
7-8	Теоретические аспекты выполнения упражнений на гибкость с силовой нагрузкой	2	5 неделя сентября	комбинированное
9-10	Упражнения для развития скорости, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.	2	1 неделя октября	практическое
11-12	Упражнения для развития скорости, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.	2	1 неделя октября	практическое
13-14	Упражнения для развития скорости, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.	2	2 неделя октября	практическое

15-16	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	2	2 неделя октября	практическое
17-18	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	2	3 неделя октября	практическое
19-20	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	2	3 неделя октября	практическое
21-22	Использование маховых движений в упражнениях. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты	2	4 неделя октября	практическое
23-24	Использование маховых движений в упражнениях. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты	2	4 неделя октября	практическое
25-26	Использование маховых движений в упражнениях. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты	2	2 неделя ноября	практическое
Специальная физическая подготовка				
27-28	Тренировка развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, специфичных для легкой атлетики. Основные средства специальной физической подготовки.	2	2 неделя ноября	комбинированное
29-30	Теоретические аспекты упражнений, схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий.	2	3 неделя ноября	комбинированное

31-32	Теоретические аспекты упражнений, схожих по нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы.	2	3 неделя ноября	комбинированное
33-34	Теоретические аспекты выполнения специальных упражнений со снарядами, на снарядах и без снарядов.	2	4 неделя ноября	комбинированное
35-36	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	4 неделя ноября	практическое
37-38	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	1 неделя декабря	практическое
39-40	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	1 неделя декабря	практическое
41-42	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	2 неделя декабря	практическое
43-44	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	2 неделя декабря	практическое
45-46	Практика. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	2	3 неделя декабря	практическое
47-48	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	2	3 неделя декабря	практическое
49-50	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	2	4 неделя декабря	практическое
51-52	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	2	4 неделя декабря	практическое
53-54	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с	2	3 неделя	практическое

	разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.		января	
55-56	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	2	3 неделя января	практическое
57-58	Спортивные игры. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	2	4 неделя января	практическое
59-60	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	4 неделя января	практическое
61-62	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	1 неделя февраля	практическое
63-64	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	1 неделя февраля	практическое
65-66	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	2 неделя февраля	практическое
67-68	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	2 неделя февраля	практическое
69-70	Упражнения с отягощениями. Бег на дистанции 500, 600, 800 м	2	3 неделя февраля	практическое
71-72	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	3 неделя февраля	практическое
73-74	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	4 неделя февраля	практическое
75-76	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	4 неделя февраля	практическое
77-78	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	1 неделя	практическое

			марта	
79-80	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	2 неделя марта	практическое
81-82	Кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м .	2	2 неделя марта	практическое
<i>Техническая подготовка</i>				
83-84	Основные технические приемы. Теоретические основы техники бега. Теоретические основы техники бега с барьерами. Теоретические основы техники прыжков длину с места. Теоретические основы техники бега на короткие дистанции. Теоретические основы техники бега на длинные дистанции. Теоретические основы техники бега в эстафете.	2	3 неделя марта	теоретическое
85-86	Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика различных видов бега. Техника бега на короткие дистанции.	2	3 неделя марта	практическое
87-88	Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика различных видов бега. Техника бега на короткие дистанции.	2	4 неделя марта	практическое
89-90	Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика различных видов бега. Техника бега на короткие дистанции.	2	4 неделя марта	практическое
91-92	Техника бега на длинные дистанции.	2	1 неделя апреля	практическое
93-94	Техника бега на длинные дистанции.	2	1 неделя апреля	практическое
95-96	Техника бега на длинные дистанции.	2	2 неделя апреля	практическое

97-98	Кросс. Эстафета.	2	2 неделя апреля	Практическое/соре внование
99-100	Кросс. Эстафета.	2	3 неделя апреля	Практическое/соре внование
101-102	Кросс. Эстафета.	2	3 неделя апреля	Практическое/соре внование
103-104	Техника выполнения челночного бега.	2	4 неделя апреля	практическое
105-106	Техника выполнения челночного бега.	2	4 неделя апреля	практическое
107-108	Техника выполнения челночного бега.	2	5 неделя апреля	практическое
Тактическая подготовка				
109-110	Основы тактической подготовки.	2	2 неделя мая	теоретическое
111-112	Теоретические основы тактики бега.	2	3 неделя мая	теоретическое
113-114	Теоретические основы тактики бега на короткие дистанции.	2	3 неделя мая	теоретическое
115-116	Теоретические основы тактики бега на длинные дистанции.	2	4 неделя мая	теоретическое
117-118	Определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учётом обстановки и других внешних условий.	2	4 неделя мая	Теоретическое/ опрос
119-120	Тактика бега на короткие дистанции.	2	5 неделя мая	Практическое/трен ировка
121-122	Тактика бега на короткие дистанции.	2	1 неделя июня	Практическое/трен ировка Практическое/трен ировка

123-124	Тактика бега на короткие дистанции.	2	2 неделя июня	Практическое/тренировка
125-126	Тактика бега на короткие дистанции.	2	2 неделя июня	Практическое/тренировка
127-128	Тактика бега на длинные дистанции.	2	3 неделя июня	Практическое/тренировка
129-130	Тактика бега на длинные дистанции.	2	3 неделя июня	Практическое/тренировка
131-132	Тактика бега на длинные дистанции.	2	4 неделя июня	Практическое/тренировка
133-134	Тактика бега на длинные дистанции.	2	4 неделя июня	Практическое/тренировка
135-136	Тактика выполнения челночного бега.	2	5 неделя июня	Практическое/тренировка
137-138	Тактика выполнения челночного бега.	2	1 неделя июля	Практическое/тренировка
139-140	Тактика выполнения челночного бега.	2	1 неделя июля	Практическое/тренировка
141-142	Тактика выполнения челночного бега.	2	2 неделя июля	Практическое/тренировка
143-144	Тактика выполнения челночного бега.	2	2 неделя июля	Практическое/тренировка
145-146	Итоговое занятия	2	3 неделя июля	Сдача нормативов

