

Директор МКУДО «ДЮСШ ЗМР»: Л.А.Анурова
 «11» сентября 2019 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид спорта: *легкая атлетика*

ЧЕ.Б.Н.Б.У. ГРУППЫ

СОДЕРЖАНИЕ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ							
1. Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Состояние и развитие легкой атлетики в России.				1	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	1					
4. Меры предупреждения спортивного травматизма.	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Гигиена и закалывание	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль				1	1	2	2	2
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				1	1	1	1	1
8. Методика обучения и тренировки легкоатлетов.						1	1	1
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка						1	1	1
10. Психологическая подготовка						1	1	1
11. Сведения о технике подготовки легкоатлетов		1	1	1	1	1	1	1
12. Планирование тренировок.						2	2	2
13. Правила организации и проведения соревнований		1	1	1	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь		1	1	1	1	1	1	1
15. Терминология		1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО ПО ТЕОРИИ:	4	8	8	10	10	16	16	16
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ								
1. Общая физическая подготовка	100	100	100	92	90	120	130	130
2. Специальная физическая подготовка и двигательная подготовка	80	162	162	270	350	420	510	614
3. Техническая подготовка:								
А/ Беговые упражнения	56	100	100	120	150	150	150	150
Б/ Игровые упражнения	35	45	45	65	60	50	50	50
В/ Метания, толкания	25	35	35	45	46	46	50	50
4. Инструкторская и судейская практика	4	10	10	12	12	20	20	20
5. Контрольные испытания	8	8	10	10	10	10	10	10
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана							
ИТОГО ЧАСОВ:	308	460	460	614	718	816	920	1024
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	468	624	728	832	936	1040

Заместитель директора по УВР:

Н.В.Гололобов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022