

Календарный учебный график

«Лёгкая атлетика» базовый уровень на 2023-2024 учебный год

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудованный инвентарь			0,5					0,5		0,5			1,5
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5			2
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1		11
<i>Практические занятия</i>													
ОФП	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18		196
СФП		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		16
Техническая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3		51
Участие в соревнованиях	0,5	1									0,5		2
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+		

Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	24,5	24,5	25,5	23,5	25	24,5	26	26	26	26	24,5		276

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование инвентарь			0,5					0,5		0,5			1,5
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5			2
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1		11
Практические занятия													
ОФП	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18		196
СФП		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		16
Техническая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3		51
Участие в соревнованиях	0,5	1									0,5		2
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+		
Медицинское	+	+					+	+					

обследование													
ВСЕГО часов:	24,5	24,5	25,5	23,5	25	24,5	26	26	26	26	24,5		276

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудованный инвентарь			0,5					0,5		0,5			1,5
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена	0,5			0,5			0,5			0,5			2
4. Воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия							0,5						0,5
5. Основы техники видов лёгкой атлетики, правила соревнований	0,5		0,5		0,5	0,5			0,5		0,5		3
6. Самоконтроль за тренировочным процессом	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5		3,5
ИТОГО часов:	2	0,5	1,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1		11
Практические занятия													
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24		256
СФП	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3		36
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6		60
Участие в соревнованиях	0,5	1	0,5				0,5				0,5		3
Контрольные, тестовые испытания	1								1				2
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	34,5	32,5	33	31,5	33	31,5	34,5	33	35	35	34,5		368

