Календарный учебный график
«Лёгкая атлетика» продвинутый 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. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения силовых упражнений										1			1
2. Гигиенические знания, навыки, меры обеспечения гигиены физических упражнений - ЧСС, Дыхательная система - самоконтроль - ведение дневника самоконтроля	1												1
3. Основы методики обучения технике выполнения различных легкоатлетичес													

ких упражнений:- основные техники бега;- последователь ность обучения элементам техники бега по виражу и т.д.													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе													
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки													
6.Правила орга проведения соре легкой атлетике - квалификацион ные соревнования					1								1
7. Морал подготовка. -понятия моральн подготовки, её зн спортсмена.							1						1
8.Антидопинговы мероприятия								1					1
ИТОГО часов:	**1**				**1**		**1**	**1**		**1**			**5**

Практические занятия													
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		**220**
СФП	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6		**63**
Техническая подготовка	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7		**75**
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3		**37**
Восстановительные мероприятия			+			+					+		
Участие в соревнованиях, Инструкторская, судейская практика		1		2	1	2	2		2	2	2		**14**
ИТОГО часов:	**35**	**36**	**35**	**38**	**38**	**38**	**38**	**37**	**38**	**38**	**38**		**409**
Медицинское обследование	+	+				+		+					
ВСЕГО часов:	**36**	**36**	**35**	**39**	**39**	**38**	**39**	**38**	**39**	**39**	**38**		**414**

2.1.2.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. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения		0,5											0,5

силовых упражнений													
2.Комплексы восстановительных мероприятий Причины травм	1									1			2
3. Основы техники бега - устранение технических ошибок													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе - дозировка физической нагрузки										0,5			0,5
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки				0,5									0,5
6.Права и обязанности участников соревнований, судей								0,5					0,5
7. Морально-вол подготовка. -понятия мораль подготовки, её зн спортсмена.						0,5							0,5

8. Антидопинговые мероприятия									0,5				0,5
ИТОГО часов:	**1**	**0,5**		**0,5**		**0,5**		**0,5**	**0,5**	**0,5**	**1**		**5**
Практические занятия													
ОФП	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22		**251**
СФП	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9		**101**
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10		**114**
Тактическая, теоретическая, психологическая	5	4	4	5	4,5	4	4	4,5	5	4	5		**49**
Восстановительные мероприятия			+		+	+					+		
Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторская, судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		**32**
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
ВСЕГО часов:	**49**	**50,5**	**49**	**50,5**	**49,5**	**50,5**	**50**	**51**	**51,5**	**50,5**	**50**		**552**

2.1.3. 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. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных		0,5											0,5

занятий, разминки, выполнения силовых упражнений													
2.Комплексы восстановительных мероприятий Причины травм	1										1		2
3. Основы техники бега - устранение технических ошибок													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе - дозировка физической нагрузки										0,5			0,5
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки				0,5									0,5
6.Права и обязанности участников соревнований, судей								0,5					0,5
7. Морально-волевая подготовка. -понятия морально-в подготовки, её значе спортсмена.						0,5							0,5
8. Антидопинговые мероприятия									0,5				0,5

ИТОГО часов:	**1**	**0,5**		**0,5**		**0,5**	**1**	**0,5**	**0,5**	**0,5**			**5**
Практические занятия													
ОФП	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30		**328**
СФП	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		**142**
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13		**136**
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		**74**
Восстановительные мероприятия			+		+	+					+		
Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторская, судейская практика	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5		**51**
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
Итого часов:	62	64	65	66	67	67	67	68	68	68	68		
ВСЕГО часов:	**63**	**64,5**	**65**	**66,5**	**67**	**67,5**	**68**	**68,5**	**68,5**	**68,5**	**68**		**736**