

**Учебный (тематический) план «Секция легкой атлетики», педагог Спицын В.А.  
1 год обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	-
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2	История развития легкоатлетического спорта. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Фронтальный опрос. Беседа.
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Беседа.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.
2.3	Подвижные игры и эстафеты.	14	2	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>106</b>	<b>10</b>	<b>102</b>	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
Итого часов:		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## 2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа.
1.2	Основы техники видов легкой атлетики	2	1	1	Беседа.
1.3	Методика обучения и тренировка. Виды соревнований.	2	1	1	Беседа.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	-
2.1.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике	54	2	52	Выполнение упражнений.
2.2	Легкоатлетические упражнения.	18	2	16	Выполнение упражнений.
2.3	Подвижные игры и эстафеты.	18	2	16	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	-
3.1	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	86	2	84	Выполнение упражнений.
3.2	Восстановительные мероприятия	20	8	12	Выполнение упражнений.
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		4	-	4	Соревнования
Итого часов:		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	