

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Срок реализации программы: 1 год, 276 часов

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 3232

Автор-составитель: Задорожная Галина Сергеевна – старший тренер-преподаватель по легкой атлетике

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет. Группы детей для обучения набираются без предварительных требований к физической и технической подготовленности.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа этапа спортивно-оздоровительной предварительной подготовки (далее - первого этапа обучения) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа этапа спортивно-оздоровительной специализации (далее - второго этапа обучения) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Форма обучения – очная;

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа

Объем программы – 276 часов

Тематический учебный план подготовки на год

№ п/п	Вид подготовки													Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2. ОФП														
2.1	Гибкость	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3		33
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2		32

2.3	Быстрота	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1		27
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1		16
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2		15
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	9		125
3	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	1		25
4	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	5		70
5	Специально-подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
6	Контрольные нормативы, соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	25	25	24	16		259
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276