



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
_____ Е.С. Шелест
«1» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от « 28 » августа 2023 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Немова Оксана Анатольевна
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	9
Календарно - тематический план	13
Список литературы	27

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных легкоатлетов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, резерв для команд .

Программа дополнительного образования по легкой атлетике имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Программа дополнительного образования по легкой атлетике направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья, предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Цели и задачи

Цели:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках.
- воспитание черт спортивного характера, дисциплинированности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Актуальность

В процессе занятий легкой атлетикой, в основе которой лежит бег, оказывается всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику.

Ожидаемые результаты:

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;

- укрепление здоровья;
 - динамика прироста показателей физической подготовленности.
- Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Выбор места проведения занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от места проведения. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, ранах, растяжениях, переломах.

2. Основы техники бега, прыжков. На первом этапе стоит задача создания у занимающихся правильного представления о технике бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль рук при беге. Техника прохождения поворотов. В прыжках, так же как в других видах прыжков, выделяются фазы разбега, отталкивания, полета и приземления.

3. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

4. Правила соревнований.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

Практический раздел

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на правильность выполнения элементов техники бега. Обращается внимание на правильность выполнения элементов техники бега в следующем порядке: положение туловища; отталкивание, постановка стоп; работа голени; маховые движения при выносе ноги; работа рук; несение головы.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяют тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных спортсменов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции легкой атлетики в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных спортсменов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время контрольных тренировок и участия студентов в соревнованиях. Тестирование проводится ежемесячно .

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в КГБ ПОУ «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» 12 занятий в месяц по 3 часа , всего за год обучения 360 часов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня , выполнение спортивных разрядов.

Введение. История развития легкой атлетики

История возникновения легкой атлетики и развитие её в России и мире. Краткая характеристика легкой атлетики как средства физического воспитания.

Теоретическая подготовка

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных видеофильмов.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов лёгкой атлетики.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы, силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.
- упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, вес партнера.
- упражнения на снарядах и со снарядами.

- упражнения из других видов спорта.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, лыжи, коньки, плавание, ходьба.
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости, координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- выполнение упражнений из непривычного неудобного положения.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучение технике

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Контрольные прикидки.
- Первенство колледжа.
- Первенство города.
- Первенство края.

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

Психологическая подготовка

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Воспитательная работа

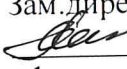
Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Согласовано
Председатель ЦК
 И.А Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
«1» сентября 2023 г.

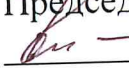
Учебно-тематический план спортивной секции «Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. История легкой атлетики	1	1	-
	Физиологические особенности деятельности легкоатлетов			
	Инструктаж по ТБ.	1	1	
	Медицинский осмотр.	1		
1.	Общая физическая подготовка	94		92
1. 1	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	30		30
1. 2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	20		20
1. 3	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.	15		15
1. 4	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, барьерами, перекладиной, брусьями.	16		16
1. 5	Спортивные и подвижные игры.	13		13
2.	Специальная физическая подготовка	134		134
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	34		34
2.2	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, 100 м, 300 м, бег из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, челночный бег, бег прыжками)	30		30
2. 3	Упражнения для развития ловкости (метания и бег, выполняемые под различным углом к направлению ветра, по ветру и против него, акробатические	20		20

2.4	упражнения, прыжки, барьерный бег, эстафетный бег с преодолением препятствий, спортивные игры(волейбол, баскетбол), лыжи) Упражнения для развития выносливости: переменный и повторный бег на различные дистанции, длительный бег с умеренной интенсивностью (кроссы)	25		25
2.5	Упражнения для развития гибкости (махи, различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенкешпагаты, полушпагаты).	25		25
3.	Техническая подготовка	90		90
3.1	Техника легкоатлетического бега. Основы техники бега. Период одиночной опоры (фаза амортизации, фаза отталкивания). Период полета (фаза подъёма ОЦМ до наивысшей точки траектории ОЦМ; фаза опускания ОЦМ до касания маховой ноги опоры и превращения её в толчковую ногу). Период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.	14		14
3.2	Техника бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.	10		10
3.3	Особенности кроссового бега (постановка ног в зависимости от грунта: песок, трава, асфальт).	4		4
3.4	Техника бега на короткие дистанции 100, 200, 400м. Старт, стартовый разгон(наклон туловища, первый шаг, удлинение длины шага, работа рук). Особенности низкого старта. Особенности высокого старта. Расположение стартовых колодок. Бег по дистанции (наклон туловища, постановка стоп, отталкивание, полетная фаза), финиширование.	20		20
3.5	Техника эстафетного бега на стадионе: старт, прохождение прямых, виражей,	10		10

3.6	коридоров передачи, способы передачи эстафетной палочки. Техника легкоатлетических прыжков. Основы техники прыжков. Разбег и подготовка к отталкиванию (оптимальная скорость разбега, создание оптимальных условий для фазы отталкивания). Отталкивание. Полет. Приземление.	20		20
3.7	Техника прыжков в длину с разбега. Разбег (начало разбега, набор скорости, подготовка к отталкиванию) Отталкивание (постановка ноги на место отталкивания, толчок). Полет (взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению). Приземление (подготовка к приземлению, соприкосновение с поверхностью приземления).	6		6
3.8	Техника прыжков в высоту. Разбег. Оптимальная скорость разбега. Отталкивание. Полет. Приземление Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп».	6		6
4.	Тактическая подготовка	22		22
4.1	Способы ведения спортивной борьбы.	4		4
4.2	Тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт).	4		4
4.3	Командная тактика в эстафете. Изучение соперников, их слабые и сильные стороны.	6		6
4.4	Распределение сил по дистанции	8		8

5.	Контрольные нормативы.	8		8
	Бег 100 м.	1		1
	Бег 200 м.	1		1
	Бег 400 м.	1		1
	Бег 800 м.	1		1
	Бег 1500 м.	1		1
	Бег 3000 м.	1		1
	Прыжок в высоту.	1		1
	Прыжок в длину.	1		1
6.	Правила соревнований	4		4
6.1	Организация, проведение, правила соревнований и судейства.	6		6
	Инструкторская и судейская практика.			
7.	Соревновательная деятельность	11		11
7.1	Городское первенство по легкоатлетическому кроссу среди учреждений СПО	4		4
7.2	Городская легкоатлетическая эстафета среди СПО	3		3
7.3	Краевое первенство по легкоатлетическому кроссу среди учреждений СПО	4		4
	Первенство колледжа по легкой атлетике			
8.	Восстановительные мероприятия	9		7
8.1	Плавание в бассейне.	6		6
8.2	Аутотренинг.	2		2
8.3	Медицинское обследование.	1		1
	Итого за год обучения	360	2	358

Согласовано
Председатель МК
 И.А. Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И. Супрун
«1» сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции
«Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год**

Общее количество часов: 360

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение, история развития легкой атлетики. Ознакомление учащихся с методикой проведения упражнений. Медицинский осмотр.	1	2
4-6	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Многократный бег с ускорением на различных отрезках в медленном темпе, по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.	3	
7-9	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Многократный бег с ускорением на различных отрезках в медленном темпе, по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.	3	
10-12	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Пробежка по повороту беговой дорожки стадиона, бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, бег по прямой с входом в поворот и выходом из него.	3	
13-15	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Обучение стартовым положениям высокого и низкого стартов, особенности стартового разгона, финиширования.	3	
16-18	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка.	3	

	Совершенствование стартовым положением высокого и низкого стартов, особенности стартового разгона, финиширования.		
19-21	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками с переходом на обычный бег на отрезках 30-40 м.	3	
22-24	Кросс. ОРУ. СБУ. Выбегание с высокого старта по прямой и при входе в поворот, набегание на финиш при различном положении туловища. Первенство колледжа по легкой атлетике.	3	
25-27	Кроссовый бег. Повторный бег. Бег по дистанции 1 км, 2 км.	3	
28-30	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 60 м. Многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (30-60-100м)	3	
31-33	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 100 м. СБУ на отрезках 30-40м: бег с высоким подниманием бедра,семенящий бег, бег с забрасыванием голени, приставной шаг, бег в шаге, прыжки.	3	
34-36	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Переменный бег 300 через 300 м. 10 кругов. Техника бега по повороту, ускорение на отрезках 50-80 м.	3	
37-39	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Бег отрезки 2 по 100 м. 10 кругов. Техника низкого старта и стартового разгона, установление колодок. Правила соревнований.	3	
40-42	Первенство города по легкоатлетическому кроссу среди	3	

	СПО.		
43-45	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Ускорения круг 45 сек. Повтор. Техника финиширования: грудью, плечом, финишный бросок.	3	
46-48	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжок с разбега. Техника прыжков в длину с разбега, имитация отталкивания, прыжки в шаге, ускорения, прыжки через барьеры.	3	
49-51	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Приставной шаг, захлест голени. Бег по пересеченной местности.	3	
52-54	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление.	3	
55-57	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега.	3	
58-60	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление	3	
61-63	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление	3	
64-66	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега. ОФП	3	
67-69	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра.	3	
70-72	Контрольная тренировка.	3	
73-75	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	
76-78	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое	3	

	поднимание бедра. Прыжки с заданием		
79-81	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами.	3	
82-84	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Низкие старты.	3	
85-87	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	
88-90	Бег. Разминка. ОФП в тренажерном зале.	3	
91-93	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Выпрыгивания – ускорения; отжимания – ускорения. Пресс.	3	
94-96	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Растяжка. Прыжки через барьеры, скамью. Работа стопой.	3	
97-99	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	
100-102	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Ускорения в парах. Челночный бег. Отработка стартов.	3	
103-105	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Приставной шаг, захлест голени. Бег по пересеченной местности.	3	
106-108	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты.	3	
109-111	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы.	3	

	Атлетическая гимнастика.		
112-114	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Прыжки с заданием	3	
115-117	Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты	3	
118-120	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.	3	
121-123	Разминка. Бег 3 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Упражнения на развитие скорости. Бег с утяжелителями.	3	
124-126	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с отягощением, с использованием снарядов, набивных мячей.	3	
127-129	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения.	3	
130-132	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели. Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
133-135	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Виды бега на короткие дистанции. Развитие общей и статической выносливости.	3	
136-138	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
139-141	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения. Выпады.	3	
142-144	Прием контрольных нормативов по СФП.	3	

145-147	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели.	3	
148-150	Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели.	3	
151-153	Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
154-156	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Прыжковая работа.	3	
157-159	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.	3	
160-162	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
163-165	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Виды бега на короткие дистанции. Развитие общей и статической выносливости.	3	
166-168	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Низкие старты.	3	
169-171	Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты	3	
172-174	Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели. Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
175-177	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Высокое поднимание бедра – ускорения, выпады без подъема таза.	3	
178-180	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ. СБУ.	3	

	Растяжка. Прыжки через барьеры, скамью. Работа стопой.		
	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения. Выпады.	3	
181-183	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения.	3	
184-186	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
187-189	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели. Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
190-193	Разминка. Бег 3 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Упражнения на развитие скорости. Бег с утяжелителями.	3	
194-196	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с отягощением, с использованием снарядов, набивных мячей.	3	
197-199	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.	3	
200-201	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 100 м. Высокое бедро – ускорения.	3	
202-204	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Виды бега на короткие дистанции. Развитие общей и статической выносливости. Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
205-207	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со	3	

	снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.		
208-210	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
211-213	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели.	3	
214-216	Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты	3	
217-219	Бег . Растяжка. Укрепление бедра. Упражнения с отягощениями.	3	
220-222	Разминка. Бег 3 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Упражнения на развитие скорости. Бег с утяжелителями.	3	
223-225	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.	3	
226-228	Кроссовый бег. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием	3	
229-231	Кроссовый бег. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием исходных положений.	3	
232-234	Кроссовый бег. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища	3	

	упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных		
235-237	Кроссовый бег. Развитие силы. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, вес партнера. Растяжка.	3	
238-240	Кроссовый бег. Упражнения на снарядах и со снарядами. Растяжка.	3	
241-243	Кроссовый бег. Развитие силы. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, вес партнера. Растяжка.	3	
244-246	Кроссовый бег. Упражнения на снарядах и со снарядами. Растяжка.	3	
247-249	Кроссовый бег. Ускорения. ОРУ. СБУ. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры.	3	
250-252	Развитие выносливости. Кросс по гладкой и пересеченной местности длительное время (40-60 мин.)ОРУ. СБУ.	3	
253-255	Развитие выносливости. Кросс по гладкой и пересеченной местности длительное время (40-60 мин.)ОРУ. СБУ. Ускорения в парах. Подвижные игры.	3	
256-258	Развитие выносливости. Лыжный кросс.	2	
259-261	Развитие выносливости. Бег на лыжах 3 км. Ускорения.	3	
262-264	Развитие гибкости Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта: гимнастика, акробатика.	3	
265-267	Бег 20 мин. Растяжка. Прыжки в высоту. Прыжок в высоту	3	

	способом «перешагивание». Маховые движения с подскоком, с отталкиванием без опоры, постановка толчковой ноги.		
268-270	Бег 20 мин. Растяжка. Разбег с отталкиванием, прыжок через планку, подбор индивидуального разбега, полет, приземление.	3	
271-273	Бег 20 мин. Растяжка. Стоя боком, имитация техники движений при преодолении планки через скамью, эспандер, низкий барьер.	3	
274-276	Бег 20 мин. Растяжка. Техника прыжка «фосбери-флоп»	3	
277-279	Бег 20 мин. Растяжка. Имитация постановки толчковой ноги и отталкивания стоя боком к гимнастической стенке; в сочетании с махом ногой и руками на месте, то же прыжок вверх.	3	
280-282	Бег 20 мин. Растяжка. Отталкивание с доставанием подвешенного предмета, бег по кругу с отталкиванием вверх у планки, мост, запрыгивание на маты, через планку, приземление.	3	
283-285	Теория: просмотр и анализ видеозаписей. Бег 30 мин. Упражнения на снарядах и тренажерах, с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости.	3	
286-288	Бег 30 мин. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Подвижные игры.	3	
289-291	Кроссовый бег по гладкой и пересеченной местности 40 мин. ОРУ. СБУ. Ускорения 30 м, 60 м, 100 м. Массаж.	3	
292-294	Кроссовый бег по гладкой и	3	

	пересеченной местности. Ускорения в парах. Челночный бег в парах 10 р. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах.		
295-297	Кроссовый бег по гладкой и пересеченной местности 40 мин. ОРУ. СБУ. Ускорения 100 м 10 раз. Высокое поднимание бедра, захлест голени, работа стопой. Выпады. Массаж.	3	
298-300	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 100 м. СБУ на отрезках 30-40м: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, приставной шаг, бег в шаге, прыжки.	3	
301-303	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 100 м. СБУ на отрезках 60-100 м, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, приставной шаг, бег в шаге, прыжки.	3	
304-306	Кросс 20 мин. ОРУ. СБУ. Скоростно – силовая подготовка. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах.	3	
307-309	Кросс 40 мин. ОРУ. СБУ. Тактическая подготовка. Способы ведения спортивной борьбы. Командная тактика в эстафете.	3	
310-312	Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Ускорения по прямой, ускорения по виражу. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, беге, старт, зона передачи, приём, передача левой, правой рукой.	3	
313-315	Бег 20 мин. ОРУ. СБУ.	3	

	Ускорения 100 м по 10 р. Отработка стартов с эстафетной палочкой. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, беге, старт, зона передачи, приём, передача левой, правой рукой.		
316-318	Длительный кросс 60 –90 мин. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения.	3	
319-321	Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Ускорения. Переменный бег, повторный бег.	3	
322-324	Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Ускорения по прямой, ускорения по виражу с эстафетной палочкой. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, беге, старт, зона передачи, приём, передача левой, правой рукой.	3	
325-327	Разминка. ОРУ.СБУ. Ускорения 30 м, 60 м, 100 м. Ускорения в парах. Отработка низких стартов. Бег по виражу, Передача эстафетной палочки.	3	
328-330	Разминка. ОРУ.СБУ. Ускорения 10 по 100 м. Ускорения в парах. Отработка высоких стартов. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Контрольная прикидка. Правила соревнований. Организация, проведение, правила соревнований и судейства. Инструкторская и судейская практика. Воспитательная работа.	3	
331-333	Восстановительные мероприятия. Плавание в бассейне. Психологическая подготовка. Аутотренинг. Массаж.	3	
334-336	Разминочный бег 20 мин. Ускорения. Растяжка. Городская легкоатлетическая эстафета.	3	
337-339	Кросс 60 мин. ОРУ.СБУ.	3	

	Растяжка. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.		
340-342	Кросс 30 мин. ОРУ.СБУ. Ускорения. Переменный бег по стадиону 300 через 300 м 10 р. Ускорения с выпрыгиваниями.	3	
343-345	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Массаж.	3	
346-348	Длительный кросс. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта: гимнастика, акробатика.	3	
349-351	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.	3	
352-354	Кроссовый бег 20 мин. ОРУ.СБУ. Ускорения 30м 10р. Техника легкоатлетических прыжков. Основы техники прыжков. Разбег и подготовка к отталкиванию (оптимальная скорость разбега, создание оптимальных условий для фазы отталкивания). Отталкивание. Полет. Приземление.	2	1
355-357	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Ускорения отрезки. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей.	2	1
358-360	Оценка динамики прироста показателей физической подготовленности учащихся.	3	
	Всего	358	2

Список литературы для преподавателей

1. А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук«Лёгкая атлетика».-М., 2006.
2. Э.С. Озолин «Спринтерский бег». –М., 2002.
3. В.О. Зеличенко «Легкая атлетика. Правила соревнований». –М., 2006.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта». –М., 2006.
5. А.А. Бирюкова «Спортивный массаж: учебник для вузов». — М., 2006.
6. А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании». — М., 2006.
7. С.В. Хрущев «Физическая культура детей заболеванием органов дыхания»: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
- 8.В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. «Здоровье и физическая культура студента».—М.,2009.

Список литературы для студентов

9. А.А. Бишаева Учебник «Физическая культура»- М.2010.
10. А.А. Бирюкова «Спортивный массаж: учебник для вузов». — М., 2006.
11. А.А Бишаева. «Учебник Физическая культура». - М.,2010.
12. Ю.И.Гришина«Общая Физическая подготовка». - Ростов-на-Дону, 2010.
13. К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. «Физическое воспитание студентов».- Феникс Ростов на Дону, 2008.
14. А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании». — М., 2006.
15. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов«Экогигиена физической культуры и спорта».—М., 2008.
16. Ю.И. Евсеев «Физическая культура»—Ростов-на-Дону, 2008.
17. Ю. И. Евсеев «Физическое воспитание»—М, 2010.
18. Ю.Д.Железняк«Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М., 2010.
19. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. «Возрастная анатомия и физиология»—М. 2008.