**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны**

**« Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРОБОТКА:БЕГ НАСВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

***СОСТАВИТЕЛЬ***

***Стариков***

***Юрий Иванович***

***тренер по лёгкой атлетике***

***Г.НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2021***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

,

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

**Цель программы:**

Формирование устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

**Задачи программы:**

*Обучающая:*

-укрепление здоровья;

-всестороннее физическое развитие;

-обучение основам легкой атлетики;

-привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом;

-обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать;

*Воспитательная:*

-Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов

- формирования организационно-методических умений

- стимулирования положительной мотивации к занятиям легкой атлетикой

*Оздоровительная:*

-Укрепление здоровья

- содействие нормальному физическому развитию

К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной сᴨȇциализации.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Обучение осуществляется в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом МАУ СШОР«Яр Чаллы».

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1. Основные требования формирования групп на этапе начальной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | Количество человек | Недельный объем (час) | Возраст обучающихся | Минимальное требование |
| ГНП | 2 го | 15 | 9 | 10-11 | 3юн разряд |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

2.2. Соотношение разделов подготовки по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | ГНП-2 | ГНП-3 |  |
|  | | | | |
| 1. | Теоретическая и психологическа под-ка | 19ч 4% |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | ОФП | 206ч 44% |  |  |
| 3 | СФП | 145ч 31% |  |  |
| 3. | Тактическая под-ка | 14ч 3% |  |  |
| 4 техническая под-ка | | 75ч 16% |  |  |
|  | | | | |
| 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Соревнования и судейство | 9ч 2% |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| всего | | 468ч-100% |  |  |

**III.ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**план-схема годового цикла подготовки ГНП-2 по л/а на2019-2020 уч.г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подгот. | часы | С | О | Н | Д | Я | Ф | М | А | М | И | И | А |
| 1.Теория и психол.подготовка | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а.ОФП | 206 | 20 | 18 | 18 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 19 | 15 | 17 | 17 |
| б.СФП | 145 | 11 | 10 | 15 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 |
| Тактическая под-к | 14 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тех.подг. | 75 | 3 | 6 | 3 | 5 | 3 | 6 | 7 | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 |
| б.Сор-ия | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Кол-во недель | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Кол-во трен.занятий | 208 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего час | 468 | 38 | 38 | 41 | 38 | 38 | 39 | 38 | 38 | 41 | 38 | 40 | 41 |

**3.1. Годовой план ПОДГОТОВКИ ГНП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | Недельное распределение часов подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|  | | | | ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ | | | | | | | базовый | | | | | период | | | | | | | | | Весеннее-летний | | | | | | | | | | специально-подготовит. | | | | | | соревновательный  период | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Техническая подготовка в избранном виде | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Тактическая подготовка |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Подвижные игры | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество учебных часов в год:** | | **8** | **9** | 10 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| **Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3.3. Поурочные планы учебно- тренировочных занятий по месяцам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ,Разделы подготовки | МАЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 9 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общефизическая подготовка,мин | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ору(гимнаст.упр.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пресс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плечевой пояс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стопа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| специальная физическая подготовка,мин | 45 |  | 45 |  | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускор.до100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускор.до 300м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускор.до 1км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка ,мин |  | 45 |  | 45 |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сбу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по прямой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по виражу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория,мин |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка,мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соревнования,мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в месяц:41 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.2.1.Осенне- зимний базовый этап**

**( сентябрь-февраль)**

**Задачи:**

1. Изучать и совершенствовать технику выполнения двигательных действий в различных видах лёгкой атлетики.

1. Повысить уровень общефизической подготовленности, общей работоспо­собности.

2. Укреплять все мышечные группы опорно-двигательного аппарата.

**Средства и методы подготовки:**

*Общая физическая подготовка: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, акробатики; подвижные и спортивные игры; езда на велосипеде; упражнения с мячами, скакалкой ,ходьба на лыжах,катание с горки на санках и ледянках и т.д..*

*Специальная физическая подготовка: Разминочный и заминочный бег, кроссовый бег с небольшой скоростью, ускорения на отрезках до 100м и 300м, прыжки в длину и высоту, многоскоки, метание теннисного мяча.*

*Техническая подготовка в избранном виде:Обучение технике бега с высокого и низкого старта; обучение технике бега по прямой и виражу;. Обучение технике прыжков в длину и высоту; обучение технике метания теннисного мяча; сбу.*

*Психологическая подготовка: Проведение тренировок на свежем воздухе в любую погоду*

*Теоретическая подготовка: Краткие исторические сведения о развитии лёгкой атлетики*

*Контрольно-вступительные нормативы: Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП в сентябре и октябре.*

*Участие в соревнованиях:Первенство СШОР Яр Чаллы по разным видам лёгкой атлетики*

**3.2.2. Весенне-летний специально-подготовительный и соревновательный этап (март-август)**

Задачи:

1. Совершенствование скоростных качеств.
2. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта в условиях соревновательной деятельности.
3. Совершенствование техники бега по прямой и виражу
4. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту; техники метания теннисного мяча.

**Средства и методы подготовки:**

*Общая физическая подготовка: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, акробатики; подвижные и спортивные игры; езда на велосипеде; упражнения с мячами, скакалкой ,ходьба на лыжах,катание с горки на санках и ледянках; плавание и т.д..*

*Специальная физическая подготовка: Разминочный и заминочный бег, кроссовый бег с небольшой скоростью, ускорения на отрезках до 100м и 300м, прыжки в длину и высоту, многоскоки, метание теннисного мяча.*

*Техническая подготовка в избранном виде:Обучение технике бега с высокого и низкого старта; обучение технике бега по прямой и виражу;. Обучение технике прыжков в длину и высоту; обучение технике метания теннисного мяча; сбу.*

*Психологическая подготовка: Проведение тренировок на свежем воздухе в любую погоду*

*Теоретическая подготовка: Краткая характеристика видов лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.Гигиена и режим дня.*

*Контрольно-переводные нормативы: Приём переводных нормативов по ОФП и СФП в апреле и мае*

*Участие в соревнованиях:Первенство СШОР Яр Чаллы по разным видам лёгкой атлетики; участие во Всероссийских соревнованиях «Шиповка юных»*

**Поурочные планы учебно- тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  |  |  | Сентябрь 2019 | | | | | | | | | | | | | |
| п2 | ср4 | пт6 | суб7 | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 |
| 2 1 | Общефизическая подготовка(,мин) | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 | 45 |
|  | Ору(гимнастические упражнении) | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 30 | 15 |
|  | Пресс | 10 | 15 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 15 | 10 | 10 | 5 | 10 |  | 10 | 5 | 15 | 10 |
|  | Спина | 10 | 15 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 15 | 10 |
|  | Стопа | 10 | 15 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 | 15 |  | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 |
|  | Плечевой пояс |  | 15 | 5 | 10 | 10 | 5 |  | 15 | 10 | 5 | 5 |  | 10 |  | 10 | 15 |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП),МИН | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 |  | 45 |  |  | 45 |
|  | Кросс(мин) | 15 |  | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 15 |  | 15 |  |  | 15 |
|  | Ускорения до 100м (мин) | 10 |  | 10 | 5 |  | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 |  |  |  | 10 |  |  | 10 |
|  | Ускорения до 400м(мин) | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |  | 10 |  | 15 |  |  | 10 |
|  | Прыжки(мин) | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | 15 |  | 5 |  |  | 10 |
|  | Метания(мин) |  |  |  | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка ,(мин) |  | 45 |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |
|  | Сбу |  | 15 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |
|  | Низкий старт |  | 15 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |
|  | Бег по прямой и виражу |  | 15 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |
| 4 | такктическая подготовка,(мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях,ч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Теоретическая и психол. подг(мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |
| 8 | ЧАСЫ ПО ДНЯМ 38 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |

**Поурочные планы учебно- тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Пн.ср.пт.суб | | |  | | Октябрь 2019г. | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2 | 4 | 5 | | 7 | | 9 | 11 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 21 | 23 | 25 | 26 | 28 | 30 |  |
| 1 | О.Ф.П(мин) | 45 |  | 45 | | 45 | | 45 | 45 | 90 |  | 45 | 45 | 90 | 45 | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 |  |
|  | Ору | 15 |  | 15 | | 15 | | 15 | 5 | 30 |  | 15 | 15 | 30 | 15 | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 |  |
|  | Пресс | 10 |  | 10 | | 10 | | 10 | 15 | 15 |  | 10 | 10 | 15 | 10 |  | 15 | 10 | 10 |  |  |
|  | Спина | 10 |  | 10 | | 10 | | 10 | 15 | 15 |  | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 |  |
|  | Стопа | 10 |  |  | | 10 | |  | 10 | 15 |  |  | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 |  | 10 |  |  |
|  | Плечевой пояс |  |  | 10 | |  | | 10 |  | 15 |  | 10 |  | 15 |  | 10 | 15 |  | 10 | 10 |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП),(мин) | 45 | 45 |  | | 45 | |  | 45 | 45 |  |  | 45 |  | 45 |  |  | 45 | 45 | 45 |  |
|  | Кросс(мин) | 15 | 15 |  | | 15 | |  | 15 | 15 |  |  | 15 |  | 15 |  |  | 15 | 15 | 15 |  |
|  | Ускорения до 100м (мин) | 10 | 10 |  | | 10 | |  | 10 | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 10 |  |
|  | Ускорения до 400м(мин) | 10 | 10 |  | |  | |  | 10 | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 10 |  |
|  | Прыжки(мин) | 10 | 10 |  | | 10 | |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 10 |  |
|  | Метания(мин) |  |  |  | | 10 | |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая под-ка(мин) |  | 45 | 45 | |  | | 45 |  |  | 45 |  |  | 45 |  | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Сбу |  | 25 | 25 | |  | | 25 |  |  | 25 |  |  | 25 |  | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Низкий старт |  | 10 | 10 | |  | | 10 |  |  | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Бег по прямой и виражу |  | 10 | 10 | |  | | 10 |  |  | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4 | тактическая подготовка,(мин) |  |  |  | |  | |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Теоретическая и психол.под-ка(мин) |  |  | 45 | |  | |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Соревнования(мин) |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЧАСЫ ПО ДНЯМ 38 | 2 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |

**Поурочные планы учебно- тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  | |  | |  | |  | | ноябрь | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 4 | | 6 | | 8 | | 9 | | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 |
| 1 | Общефизическая подг.мин | 45 | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  | Ору | 15 | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | Пресс | 15 |  | |  | | 10 | |  | | 10 | |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 10 |  | 10 |  | 10 |
|  | Спина | 15 |  | | 10 | | 10 | | 10 | |  | | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Стопа |  | 15 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
|  | Плечевой пояс |  | 15 | | 10 | |  | | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 | 10 |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП),мин | 45 | 45 | | 45 | |  | | 45 | | 45 | | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 90 |
|  | Кросс | 15 | 15 | | 15 | |  | | 15 | | 15 | | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 15 |  | 30 |
|  | Ускорения до 100м | 15 | 15 | | 15 | |  | |  | | 15 | | 15 |  |  | 10 |  | 10 |  | 10 | 10 | 10 |  | 15 |
|  | Ускорения до400м | 15 |  | | 15 | |  | | 15 | |  | |  | 15 |  |  | 20 |  |  |  | 10 | 10 |  | 15 |
|  | Прыжки |  | 15 | |  | |  | | 15 | | 15 | |  | 15 |  | 20 | 10 | 10 |  | 20 | 10 | 10 |  | 15 |
|  | Метания |  |  | |  | |  | |  | |  | | 15 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Техническая подг.мин |  | 45 | |  | | 45 | |  | |  | |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сбу |  | 15 | |  | | 20 | |  | |  | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Низкий старт |  | 15 | |  | | 15 | |  | |  | |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег по прямой и виражу |  | 15 | |  | | 10 | |  | |  | |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | тактическя подготовка,мин |  |  | |  | |  | |  | | 45 | |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях,мин |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |
| 6 | Теорет. подг.мин |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |
| 7 | Часы по дням 41 | 2 | 3 | | 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |

**.3.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на декабрь месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | декабрь | | | | | | | | | | | | |  |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 |  |
| 1 | Общефизическая подготовка | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП) | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка |  | 45 |  | 45 |  | 45 |  |  | 45 |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 | 45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| , |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Общее количество часов в месяц 38 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий.НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на январь месяц. 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | январь | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 | 31 |
| 1 | Общефизическая подготовка мин | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП)мин | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка мин |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовкамин |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |
| 7 | Общее количество часов в месяц 38 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |

**3.3.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на февраль месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | февраль | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП) | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | 45 | 45 |  |  | 45 | 45 |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| 8 | Общее количество часов в месяц 39 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на март месяц.НП-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | март | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП) | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 |  | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка |  | 45 |  | 45 |  |  | 45 | 45 |  | 45 |  | 45 | 45 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| 8 | Общее количество часов в месяц | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |

**3.3.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на апрель месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | апрель | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП) | 45 | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка |  |  | 45 |  | 45 |  | 45 | 45 |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 | 45 |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| 8 | Общее количество часов в месяц | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |

**.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам.НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на июнь месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | июнь | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 27 | 29 |
| 1 | Общефизическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Общее количество часов в месяц | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |

**.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам. НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на июль месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  | |  |  | июль | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 | 31 | |
| 1 | Общефизическая подготовка мин | 45 |  | 45 |  | 90 | 45 | 90 |  | 90 |  | 90 |  | 90 |  | 90 |  |  | 90 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП)мин | 45 |  | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  | 45 |  | 45 | 45 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 3 | Техническая подготовка мин |  | 90 | 45 | 45 |  |  |  | 45 |  | 45 |  | 45 |  | 45 | 45 | 45 |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 8 | Общее количество часов в месяц:40 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | |

**.Поурочные планы учебно тренировочных занятий по месяцам.НП-2**

3.3. 1.Поурочный план учебно-тренировочных занятий на август месяц.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | Разделы подготовки |  | |  |  | август | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | |
| 1 | Общефизическая подготовка МИН | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 | специальная физическая подготовка (СФП)мин | 45 | 45 | 45 |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 3 | Техническая подготовка | 45 |  |  |  | 45 |  |  | 45 | 45 |  |  |  | 90 | 45 | 45 | 45 | 90 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 5 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 8 | Общее количество часов в месяц 41 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |

**,**

**5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Перечень учебно- методических материалов:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*** | ***Количество*** |
| С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007. | 1 |
| А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005. | 1 |
| В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002. | 1 |
| Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989. | 1 |
| В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005. | 1 |
| М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. | 1 |
| Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006. | 1 |
| Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008 | 1 |
| http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации |  |
| http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации |  |
| http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» |  |
| <http://www.rusathletics.com/> - Федерация лёгкой атлетики России |  |

**VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| Гимнастическая скамейка | 6 |
| Гимнастическая стенка | 6 |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опора) | 2 |
| Свисток | 2 |
| Мат гимнастический | 6 |
| Мяч футбольный | 4 |
| Секундомер | 1 |
| Канат | 1 |
| Мяч баскетбольный | 10 |
| Корзина для мячей | 1 |
| Фишки (конусы) | 10 |
| Скакалка | 20 |
| Гантели | 10 |
| Набивной мяч | 10 |
| Весы электронные медицинские | 1 |