

# Учебно - тематический план

## секции легкой атлетики ( 108часов)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретические занятия	Темы практических занятий	Практические занятия
1.	Вводное занятие.		Правила техники безопасности	4
2.	История развития легкоатлетического спорта.	Во время занятий	Беговая тренировка	18
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	Во время занятий	Упражнения на выносливость	18
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Во время занятий	Общая физическая подготовка	16
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Во время занятий	Метание снарядов	18
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	Во время занятий	Прыжки	14
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	Во время занятий	Игровые виды	20
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО			108