

Календарный учебный график программы "Будь в форме"

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
Первый модуль "Основы знаний"					
1	Водное занятие	2	1	1	опрос
2	История развития легкой атлетики	2	1	1	беседа
3	Общая физическая подготовка	4	1	3	Выполнение нормативов
4	Техника выполнения специально беговых упражнений	5	1	4	наблюдение
5	Начальная диагностика по контрольным упражнениям	2	-	2	наблюдение
6	Контрольные испытания	1	-	1	норматив
Второй модуль "Общая и специальная подготовка"					
7	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
8	Общefизическая подготовка	8	2	6	Норматив
9	Специальная аэробная подготовка	8	2	6	Тест
10	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
11	Заключительное занятие	6	1	5	Показательное выступление
Модуль "Беговая подготовка. Обучение техники эстафетного бега"					
12	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
13	Техническая подготовка	8	1	7	Тестирование
14	Развитие скорости и выносливости	8	2	6	Норматив
15	Координация движений	8	2	6	Диагностика
16	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
17	Заключительное занятие	2	-	2	Выступление
	Итого:	72	16	56	
		144 часа			