



Расписание работы спортивного объединения «Крылья скорости» (легкая атлетика)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Крылья скорости» (легкая атлетика)		с 15.00-16.00 Спортивный зал			с 15.00-16.00 Легкоатлетический манеж

Место проведения:

- 1) Спортивный зал
- 2) Легкоатлетический манеж г. Белово



Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Крылья скорости» (легкая атлетика)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный. Формирование состава	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Выбор участников общего собрания. 4. Утверждение расписания тренировок на семестр с учетом работы манежа 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при беге и работе со снарядами.
Октябрь	Базовая физическая подготовка и техника	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Развитие общей выносливости: бег. 3. Отработка базовых элементов техники бега: постановка стопы, работа рук, правильная осанка. 4. Изучение основ техники легкоатлетических дисциплин (низкий старт, разбег в прыжках в длину).
Ноябрь	Силовая подготовка и специальная выносливость	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Силовые блоки в зале: приседания, выпады, работа с гирями для развития взрывной силы ног. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ): бег с высоким подниманием бедра, захлесты голени назад, ускорения.
Декабрь	Техническая шлифовка и скоростные качества	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Работа над техникой барьерного бега или эстафетной передачи палочки. 3. Короткие спринтерские отрезки с максимальным усилием. 4. Контрольный забег на длинную дистанцию.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Легкий восстановительный бег, суставная гимнастика, растяжка. 3. Анализ видеозаписей тренировок и соревнований ведущих атлетов (разбор фаз полета в прыжках, углов отталкивания).
Февраль	Специфическая	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж

	соревновательная подготовка	+ спортзал). 2. Тактика прохождения соревновательной дистанции: рывки, смена темпа, финишное набегание. 3. Тренировочные старты.
Март	Игровая практика и психологическая устойчивость	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Базовая психологическая подготовка: визуализация идеального выступления, дыхательные техники перед попыткой. 3. Тренировочные старты внутри объединения (мини-чемпионат)
Апрель	Восстановительно-тренировочный	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Выход на целевые объемы скорости, снижение интенсивности силовых тренировок. 3. Легкий восстановительный бег, суставная гимнастика, растяжка.
Май	Соревновательный — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю: манеж + спортзал). 2. Тренировочные старты внутри объединения (мини-чемпионат) 3. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших спортсменов и активистов, обсуждение планов и предложений на следующий год.