

ПЛАН РОБОТИ
навчально-тренувальних занять
з легкої атлетики

№ п/п	Зміст	Дата проведення
1.	Організаційне заняття. Історія розвитку легкої атлетики (Л/А). Технічна підготовка легкоатлета. Л/А як засіб фізичного виховання. Вікові особливості занять легкою атлетикою. Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики.	Вересень 2025 р.
2.	Біг на середні, довгі дистанції. Біг на короткі дистанції,	Жовтень 2025 р.
3.	Стрибок у висоту, стрибок у довжину.	Листопад 2025 р.
4.	Метання малого м'яча, штовхання ядра. Управління тренувальним процесом.	Грудень 2025 р.
5.	Метання малого м'яча, техніка виконання. Тримання, розгін, фінальне зусилля.	Січень 2026 р.
6.	Психореґулюючі тренування. Розвиток основних якостей фізичної підготовленості спортсменів (сила, швидкість, спритність).	Лютий 2026 р.
7.	Техніка, методика навчання та тренування спортивній ходьби.	Березень 2026 р.
8.	Біг по дистанції, біг по повороту, низький старт і стартовий розгін.	Квітень 2026 р.
9.	Розвиток рухових якостей студентів.	Травень 2026 р.

Тренер-викладач -

викладач кафедри

АКСЬОНОВ Дмитро Володимирович

aksenovigor5@gmail.com

кафедра фізичного виховання та спортивного
вдосконалення, спортивна зала 05, 2 корпус