

## CECS IAAF I деңгейі

Күн	08:00-09:00	09:15-10:00	10:30-11:15	11:30-12:15	14:00-14:45	15:15-16:00	16:15-17:00	
1	Ашылу салтанаты	Бапкер философиясы	Өсу және даму	Функциональдық анатомия	Балалар/жасөспірімдер/Жастар ЖА	Балалар ЖА-ның түрлері Секіру/лақтыру		
2	Дайындық	Биомеханика	Физиология	Дағдыларды үйрену, даму	Жүгіру негіздері-1	Жаттығуға бейімделу принциптері	Икемділікті тексеру және дамыту	
3	Спринт1	Спринт старты1	Спринт2 Старт2	Жоспарланған тәсіл 1	Бапкердің коммуникативтік дағдылары	Спринт 3	Спринт старты 3	
4	Тосқауылдар арқылы жүгіру 1	Эстафета 1	Тосқауыл 2 Эстафета 2	Жоспарланған тәсіл 2	Секіру негіздері II	Тосқауылдар 3	Эстафета 3	
5		Үш қарғып секіру 1	Ұзындыққа 2 Үш қарғып 2	Жоспарланған тәсіл 3	Дұрыс тамақтану	Ұзындық 3	Үш қарғып секіру 3	
6		Сырықпен секіру 1	Биіктікке 2 Сырықпен 2	Жоспарланған тәсіл 4	Лақтыру негіздері III	Биіктік 3	Сырықпен секіру 3	
7	<b>ДЕМАЛЫС КҮНІ</b>							
	Ядро серпу 1	Диск лақтыру1	Ядро 2, Диск 2	Жоспарланған тәсіл 5	Ой-еңбегі дағдыларын дамыту	Ядро 3	Диск 3	
	Найза лақтыру 1	Балға лақтыру1	Найза 2 Балға 2	Жоспарланған тәсіл 6	Жарақат және оның алдын-алу	Найза 3	Балға 3	
	Орта және ұзақ қашықтық	Спорттық жүріс1	СДД/Стипель 2	Жоспарланған тәсіл 7	Күшті дамыту және тест тапсыру	СДД/Стипель3	Спорттық жүріс 3	
	Көпсайыс1	Бос салмақпен жаттығу	Көпсайыс 2	Көпсайыс 3	<b>Жеке дайындалуға арналған уақыт</b>			
Тәжірибелік сабақты бағалау					Жазбаша емтихан 90'	Курстың қорытынды бағасы	Қорытындылау	Жабылу салтанаты

Жалпы теория –

Арнайы теория–

Жоспарлау –

Жеңіл атлетиканың әр түрі бойынша тәжірибелік сабақтар –

Тәжірибе – тәжірибелік тапсырмалар, бапкерлерді ұйымдастыру



**IAAF CECS I деңгейі қараша 2016 жыл**