

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л *	ПР *				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
<b>1. Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие выносливости и координационных способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Соревновательная деятельность и её методическое обеспечение»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)