

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Совершенствование технико-тактического мастерства в легкоатлетических дисциплинах»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техническая подготовка в беговых дисциплинах	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техническая подготовка в прыжковых дисциплинах	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техническая подготовка в метательных дисциплинах	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Специальная и общая физическая подготовка в структуре тренировочного процесса»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие выносливости и координационных способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Теоретико-методические основы планирования и периодизации тренировочного процесса	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Соревновательная деятельность и ее методическое обеспечение»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.1.	Тема 1. Тактико-психологическая подготовка к соревновательным выступлениям	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Моделирование соревновательной деятельности и участие в официальных соревнованиях	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Анализ соревновательной деятельности и коррекция тренировочного процесса	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

