

**Учебно-тематический план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**спортивно - оздоровительной направленности «Легкая атлетика»**

**1 год обучения**  
**2 часа в неделю – 68 часов в год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Основы знаний	3		3
2	Общефизическая подготовка	1	12	13
3	Специальная физическая подготовка	4	24	28
4	Технико - тактическая подготовка	4	16	20
5	Тестирование физической подготовленности		4	4
	<b>ИТОГО: 68 часов</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>68</b>