

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

«01» 09 2015 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

(в часах) отделения «Лёгкая атлетика»

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №1» Елабужского муниципального района

Республики Татарстан

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Т(СС)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка	194	291	291	412	374	240	240	310
2.	Специальная физическая подготовка	49	73	73	136	382	572	572	726
3.	Теоретическая подготовка	6	10	10	20	20	32	32	52
4.	Контрольно-переводные испытания	4	8	8	12	12	12	12	12
5.	Участие в соревнованиях	15	20	20	28	28	30	30	38
6.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8	12	12	18	18	24
7.	Восстановительные мероприятия	36	54	54	-	-	26	26	78
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	8
	Общее количество часов:	312	468	468	624	832	936	936	1248