

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол № 4 от 07.09 2017 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ ДО «КДЮСШ «Авиатор»

А.Г.Панов

2017 г.

**Учебный план специализированного отделения лёгкой атлетики  
на 2017-2018 учебный год**

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства весь период
		1 год	3 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка	265	370	330	228	206	180	140	120
2.	Специальная физическая подготовка			180	220	280	330	340	380
3.	Техническая подготовка	30	50	60	300	360	610	740	970
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	34	36	56	58	74	74	108
5.	Участие в соревнованиях	2	10	14	18	20	34	38	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	10	12	20	20	24
7.	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1664</b>