

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г.

Учебный план на 46 недель для отделения легкая атлетика

Промежуточная аттестация проводится два раза в год.

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	9	12	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	4-6	4-6	5-6	5-6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	18	18	44	50	45	44	41
Общая физическая подготовка, час	84	98	88	69	67	61	60	60
Специальная физическая подготовка, час	48	46	88	102	99	132	161	188
Технико-тактическая подготовка, час	65	126	124	213	210	261	304	342
Инструкторская судейская практика, час	-	-	-	2	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия медицинское обследование, час	4	4	4	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях, час	14	20	36	32	38	40	42	50
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	20	29	43
Другие виды спорта и подвижные игры, час	39	48	48	55	49	32	37	41
Итоговая, и промежуточная аттестация, час	8	8	8	6	6	6	6	6
Всего часов	276	368	414	552	552	644	736	828