

Учебный план
учебно-тренировочных занятий на 2017/2018 учебный год.
(42-52 недели в году)

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми
Отделение лёгкой атлетики

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	Начальной специализации	Углубленной специализации		
Количество учебных часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Теория	10	16	18	18	16	16
Общая физическая подготовка	160	206	272	300	406	546
Специальная физическая подготовка	70	96	172	350	500	998
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12	18	26
Участие в соревнованиях	6	10	20	60	50	60
Медицинское обследование	справка	справка	4	6	8	8
Контрольные и переводные испытания	6	8	8	10	10	10
Итого:	252	336	504	756	1008	1664