

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

Учебно-тренировочный план на 2024 год  
по виду спорта «легкая атлетика»  
(52 недели в году)

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Количество учебных часов в неделю	4.5	6	9	12	18	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	16	28	28	89	90
Общая физическая подготовка	100	163	153	144	144	210
Специальная физическая подготовка	90	75	120	196	328	500
Техническая подготовка	28	46	119	178	258	329
Инструкторская и судейская практика	-	-	14	28	38	40
Участие в соревнованиях	4	6	20	32	45	45
Медицинское обследование	справка	справка	8	8	14	14
Контрольные и переводные испытания	6	6	8	10	20	20
<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>