

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР
 Кировского района Санкт-Петербурга



Ю.И.Нестеров

20 ____ года

Учебный план
 по легкой атлетике СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района
 на 2016-2017 учебный год

Этапы подготовки	Виды подготовки									Всего за год За 52 недели
	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Контрольно-переводные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинское обследование	
НП 1-й год	276	-	-	8	12	По календарю	4	-	4	304
НП 2-3-й год	302	130	-	8	12		8	-	4	464
Тренировочный этап 1-й год	246	165	147	20	12		10	-	4	604
Тренировочный этап 2-й год	180	216	160	20	12		12	-	4	604
Тренировочный этап 3-й год	244	284	284	32	12		18	26	6	906
Тренировочный этап 4-й год	200	282	300	42	12		18	46	6	906
Совершенствование спортивного мастерства 1-й год	238	381	422	46	12		24	78	8	1209
Совершенствование спортивного мастерства 2-й год	178	409	568	52	12		24	78	8	1410