



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*Учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год*

№ п/ п	СОДЕРЖАНИЕ	Этапы подготовки			ССМ до года	ССМ св года
		Начальн ый этап подготов ки	Учебно- тренировочный			
			до 1 года	до 3 лет		
1	Общая физическая подготовка	90	145	135	160	180
2	Специальная физическая подготовка	90	127	175	262	265
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	29	85	136
4	Техническая подготовка	35	110	162	240	250
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	40	70	93	100
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	16	28	38	48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	16	25	58	61
ВСЕГО:		234	468	624	936	1040