

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела по физической культуре и спорту

Терников

2014 г.

«*СН*»**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОБУ ДОД

ДЮСШ «Надежда»

С.П. Голованов

«*ФН*» 2014 г.**Учебный план отделения легкой атлетики МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»****на 46 недель на 2014-2015 учебный год**

	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровит. группы	Группы начальной подготовки					Учебно-тренировочные группы				
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
			9-10лет	10-11лет	11-12лет	12-13лет	13-14лет	14-15лет	15-16лет	16-18лет		
1.	Теоретическая подготовка	4	4	8	8	16	18	20	22	24		
2.	Общая физическая подготовка	238	224	318	297	302	337	362	323	257		
3.	Специальная физическая подготовка	26	40	80	79	100	135	182	278	353		
4.	Техническая подготовка	---	---	---	20	30	46	60	45	32		
5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	6	6	8	10	10	10		
6.	Участие в соревнованиях											
7.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	6	8	10	12	14		
8.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
9.	Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Общее количество часов:	276	276	414	414	460	552	644	690	690		

Рассмотрен на тренерско-методическом совете, протокол № *7* от «*дд*» *сентября* 2014 г.

Старший тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Петренко О.В.