

**Годовой учебный план по легкой атлетике
для спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	110	10	8	8	9	9,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	75	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	3	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	3	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Всего часов	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5

для спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	108	10	8	8	8	8,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	75	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	32	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	3	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	3	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Всего часов	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5