

План для вида спорта "легкая атлетика" ТГ 5

№ п/п	Разделы подготовки	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого
1	Общая физическая подготовка	28	28	28	27	27	28	27	28	28	27	27	27	330
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	21
7	Психологическая подготовка	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	7
8	Инструкторская и судейская подготовка	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	27
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	21
	Общий итог	65	66	66	65	65	65	64	66	66	64	64	64	780