

План для вида спорта "легкая атлетика" ТГ 1

№ п/п	Разделы подготовки	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	21	219
2	Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	7	5	7	6	6	7	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	28
4	Техническая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	98
5	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
6	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	20
7	Психологическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
8	Инструкторская и судейская подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	19
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
	Общий итог	43	43	44	43	44	42	43	43	44	42	43	46	520