

РАССМОТРЕНО

На заседании

педагогического совета

ГБУ ДО МО «СПОР по легкой атлетике»

Протокол от «30» марта 2023г. № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО МО

«СПОР по легкой атлетике»

И.В. Рабаджев



Годовой учебно-тренировочный план видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки и специализации по виду спорта «Легкая атлетика»

Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки	Свыше года	Первого года	Второго года	Третьего года			Четвертого года	Пятого года
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>								
		6	6	9	9	12	12	12	18	24
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>								
		10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	от 2 человек	от 1 человека
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>										
1	Общая физическая подготовка	63-234	66-225	80-150	80-150	94-125	94-125	94-125	112-159	138-200
2	Специальная физическая подготовка	63-234	66-225	99-108	99-108	150-169	150-169	150-169	225-253	312-349
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	10-19	10-19	19-38	19-38	19-38	38-66	62-100
4	Техническая подготовка	38-47	41-50	94-113	94-113	131-162	131-162	131-162	206-252	25-275
5	Тактическая, теоретическая,	16-25	16-25	28-42	28-42	44-62	44-62	44-62	75-103	100-137



4	Техническая подготовка Тактическая,	38-47	41-50	94-113	94-113	131-163	131-163	131-163	206-253	275-337
5	теоретическая, психологическая подготовка	16-25	16-25	28-42	28-42	44-62	44-62	44-62	75-103	100-138
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-19	5-19	19-32	19-32	19-32	28-57	38-50
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-7	3-6	10-19	10-19	19-32	19-32	19-32	28-47	50-75
Общее количество часов в год		312	312	468	468	624	624	624	936	1248
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>										
1	Общая физическая подготовка	63-234	66-225	99-145	99-145	94-138	94-138	94-138	103-169	125-188
2	Специальная физическая подготовка	63-234	66-225	89-113	89-113	125-156	125-156	125-156	197-244	262-325
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	10-19	10-19	19-38	19-38	19-38	28-57	50-88
4	Техническая подготовка, Тактическая,	38-47	41-50	94-113	94-113	131-163	131-163	131-163	216-262	262-325
5	теоретическая, психологическая подготовка	16-25	16-25	28-42	28-42	44-62	44-62	44-62	75-103	150-200
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-19	5-19	19-38	19-38	19-38	28-57	38-50
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-7	3-6	10-19	10-19	19-32	19-32	19-32	28-47	50-75
Общее количество часов в год		312	312	468	468	624	624	624	936	1248