

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО "СШОР "Спутник"

Д.А. Черкасов

20 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" на 2024 год
 Спортивные дисциплины: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2			3				4		
	Наполняемость групп (человек)									
	10			8				2		1
	1. Общая физическая подготовка	175	225	225	234	234	234	256	256	187
2. Специальная физическая подготовка	56				56	56	94	94	281	424
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	19	19	19	37	37	65	100
4. Техническая подготовка	35	50	50	84	84	84	125	125	206	212
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	138
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	14	14	14	25	25	47	75
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	25	25	47	87
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	468	624	624	936	1248

Зам. директора по спортивной подготовке _____ Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____ Е.М. Ковалева