

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 2025 год  
Спортивная дисциплина: МНОГОБОРЬЕ**

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	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
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
	2			3					4	
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>									
	10			8					2	1
	1. Общая физическая подготовка	175	225	225	145	145	145	137	137	169
2. Специальная физическая подготовка				112	112	112	156	156	243	325
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	19	19	19	38	38	56	87
4. Техническая подготовка	35	50	50	112	112	112	162	162	262	325
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	200
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	19	19	19	38	38	56	50
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	31	31	47	75
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

Зам. директора по спортивной подготовке

Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист Е.М. Ковалева