



**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**  
**Спортивные дисциплины: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

Д.А. Черкасов  
20\_\_ г.

**Виды подготовки и иные мероприятия**

1. Общая физическая подготовка	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							Этап без ограничений	Этап без ограничений
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год						
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Недельная нагрузка в часах		18	24		
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2	4		
	2													
	3													
	4													
	Наполняемость групп (человек)													
	10			8			2			1				
1. Общая физическая подготовка	175	225	225	234	234	234	256	256	187	212				
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				
<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. Ковалёва