

**Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам
вида спорта «легкая атлетика»**

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До год а	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)					
		20	20	16	16	4	2
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	125	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	38	65	100
4.	Техническая подготовка	35	49	113	162	252	336
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	43	62	102	137
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	31	49	75
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248
<i>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	234	256	188	212

2.	Специальная физическая подготовка			56	94	280	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	84	124	206	212
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	14	25	47	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	25	47	87
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

Для спортивной дисциплин прыжки, метания

1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	131	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	252	335
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	32	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	30	48	75
	Общее количество	234	312	468	624	936	1248

часов в ГОД							
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	145	138	169	187
2.	Специальная физическая подготовка			112	156	243	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	56	87
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	262	325
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	103	200
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	19	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	31	47	75
	Общее количество часов в ГОД	234	312	468	624	936	1248