

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО «СШ «Олимпиец»

\_\_\_\_\_ Г.В. Жамин

**УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по легкой атлетике МКУДО «СШ «Олимпиец»**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	12	14	16
Количество занятий в неделю	3	3-4	4	5	5-6	5-6	6	6
спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции								
Общая физическая подготовка	136	140	184	166	200	200	146	166
Специальная физическая подготовка	60	87	117	120	143	143	196	225
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	25	44	50
Техническая подготовка	39	49	66	124	150	150	189	216
Тактическая, подготовка	6	8	12	20	24	24	30	34
Теоретическая подготовка	8	10	13	15	16	16	21	24
Психологическая подготовка	6	6	8	12	16	16	22	25
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	6	6	8	8
Инструкторская практика	-	-	-	15	15	15	24	20
Судейская практика	-	-	-	6	10	10	20	30
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	7	9	9	12	14
Восстановительные мероприятия	2	2	4	10	10	10	16	20
<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	12	14	16
Количество занятий в неделю	3	3-4	4	5	5-6	5-6	6	6
спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции								
<b>Общая физическая подготовка</b>	136	140	184	255	307	307	285	325
<b>Специальная физическая подготовка</b>	60	87	117	62	74	74	108	124
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	6	8	21	25	25	44	50
<b>Техническая подготовка</b>	39	49	66	93	112	112	145	166
<b>Тактическая, подготовка</b>	6	8	12	20	24	24	30	34
<b>Теоретическая подготовка</b>	8	10	13	15	16	16	21	24
<b>Психологическая подготовка</b>	6	6	8	12	16	16	22	25
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	2	2	2	4	6	6	6	6
<b>Инструкторская практика</b>	-	-	-	15	15	15	24	20
<b>Судейская практика</b>	-	-	-	6	10	10	20	30
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	1	2	2	7	9	9	9	10
<b>Восстановительные мероприятия</b>	2	2	4	10	10	10	14	17
<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
спортивная дисциплина: многоборье								
<b>Общая физическая подготовка</b>	174	196	260	161	193	193	160	183
<b>Специальная физическая подготовка</b>	32	46	62	125	150	50	182	208
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	6	8	21	25	25	44	50

<b>Техническая подготовка</b>	39	46	62	124	150	150	189	216
<b>Тактическая, подготовка</b>	3	4	6	20	24	24	30	34
<b>Теоретическая подготовка</b>	4	5	6	15	16	16	21	24
<b>Психологическая подготовка</b>	3	3	4	12	16	16	22	25
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	2	2	2	4	6	6	8	8
<b>Инструкторская практика</b>	-	-	-	15	15	15	24	20
<b>Судейская практика</b>	-	-	-	6	10	10	20	30
<b>Медицинские, медико- биологические мероприятия</b>	1	2	2	7	9	9	12	14
<b>Восстановительные мероприятия</b>	2	2	4	10	10	10	16	20
<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>