

«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
ИТОГО часов на 52 недели	260	312	416	520	624	624	728	832

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								
Общая физическая подготовка	136	140	184	255	307	307	285	325
Специальная физическая подготовка	60	87	117	62	74	74	108	124
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	25	44	50
Техническая подготовка	39	49	66	93	112	112	145	166
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	6	6
Инструкторская практика	-	-	-	15	15	15	24	20
Судейская практика	-	-	-	6	10	10	20	30
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	7	9	9	9	10
Восстановительные мероприятия	2	2	4	10	10	10	14	17
ИТОГО часов на 52 недели	260	312	416	520	624	624	728	832
спортивная дисциплина: многоборье								
Общая физическая подготовка	174	196	260	161	193	193	160	183
Специальная физическая подготовка	32	46	62	125	150	50	182	208
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	25	44	50

Техническая подготовка	39	46	62	124	150	150	189	216
Тактическая, подготовка	3	4	6	20	24	24	30	34
Теоретическая подготовка	4	5	6	15	16	16	21	24
Психологическая подготовка	3	3	4	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
ИТОГО часов на 52 недели	260	312	416	520	624	624	728	832