

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лёгкая атлетика»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Максимальная недельная нагрузка (в часах)					
		6	8	14	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-15		2-4	1-2
		Бег на короткие дистанции, прыжки, метания					
1.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	25	31	49	78	108	108
2.	Общая физическая подготовка	234	258	279	261	304	242
3.	Специальная физическая подготовка		56	212	302	442	461
4.	Техническая подготовка	49	67	184	291	390	437
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований			
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1248

		<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>					
1.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	25	31	60	80	102	102
2.	Общая физическая подготовка	234	258	446	450	309	271
3.	Специальная физическая подготовка		56	96	177	532	577
4.	Техническая подготовка	49	67	122	225	301	298
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований			
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1248

Примечание: конкретный план-график распределения часов по месяцам (в зависимости от недельной нагрузки в расписании занятий) для учебно-тренировочных групп по годам каждого этапа спортивной подготовки и спортивным дисциплинам ежегодно утверждается отдельным документом.