



Утверждено:
 Директор МАУДО СШ № 2
 И.В. Попов
 «28» 03 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	9	12
Для спортивной дисциплины: бег на короткие, средние дистанции, прыжки в длину				
Общая физическая подготовка	2,5	3	1,5	1,5
Специальная физическая подготовка			2	2,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1
Техническая подготовка	1	1,5	2,25	2,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,25	0,5	1
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1
Общее количество часов в год	234	312	520	624
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1,5	2	3	3