**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Видыподготовки | Этапыи годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10 | 8 | 2 | 1 |
| Бег на короткие дистанции |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 298 | 232 | 187 | 212 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 167 | 252 | 336 | 465 |
| 3. | Спортивныесоревнования | - | 8 | 29 | 56 | 87 | 133 |
| 4. | Техническая подготовка  | 46 | 67 | 174 | 243 | 336 | 449 |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | 33 | 65 | 93 | 137 | 183 |
| 6. | Теоретическая подготовка |
| 7. | Психологическая подготовка |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 9. | Инструкторскаяпрактика | - | - | 29 | 56 | 74 | 66 |
| 10. | Судейская практика |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 8 | 29 | 46 | 62 | 99 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 299 | 364 | 383 | 249 | 282 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 87 | 140 | 374 | 565 |
| 3. | Спортивныесоревнования | - | 8 | 29 | 56 | 87 | 133 |
| 4. | Техническая подготовка  | 46 | 66 | 131 | 187 | 274 | 282 |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | 33 | 65 | 93 | 137 | 183 |
| 6. | Теоретическая подготовка |
| 7. | Психологическая подготовка |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 9. | Инструкторскаяпрактика | - | - | 21 | 37 | 62 | 99 |
| 10. | Судейская практика |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 8 | 29 | 37 | 62 | 116 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |
| Прыжки, метания |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 299 | 232 | 196 | 212 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 167 | 252 | 336 | 465 |
| 3. | Спортивныесоревнования | - | 8 | 29 | 56 | 87 | 133 |
| 4. | Техническая подготовка  | 46 | 66 | 174 | 243 | 336 | 449 |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | 33 | 65 | 93 | 137 | 183 |
| 6. | Теоретическая подготовка |
| 7. | Психологическая подготовка |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 9. | Инструкторскаяпрактика | - | - | 29 | 46 | 74 | 66 |
| 10. | Судейская практика |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 8 | 29 | 46 | 62 | 99 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |
| Многоборье |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 299 | 225 | 215 | 224 | 249 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 174 | 234 | 324 | 432 |
| 3. | Спортивныесоревнования | - | 8 | 29 | 56 | 74 | 116 |
| 4. | Техническая подготовка | 46 | 66 | 174 | 234 | 349 | 432 |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | 33 | 65 | 93 | 137 | 266 |
| 6. | Теоретическая подготовка |
| 7. | Психологическая подготовка |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторскаяпрактика | - | - | 29 | 56 | 74 | 66 |
| 10. | Судейская практика |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 8 | 29 | 46 | 62 | 99 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |