

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДЮСШ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИИ до года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год	
	Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка (ТехП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10
Количество часов в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	28	312

Старший инструктор-методист



Г.Д. Кузжарова

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. Директора ИУ ДО РО "СПОР № 5"
 С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 УТЭ НС несильная нагрузка 9 часов в неделю
 вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Раздел ПОДГОТОВКИ	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	149
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	107
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
Техническая подготовка (ТехП)	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	9	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
Количество часов в месяц	39	38	39	40	40	39	40	39	40	40	40	40	468

Старший инструктор-методист



Г.В. Кузжарова

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС недельная нагрузка 12 часов в неделю
вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЦУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	10	11	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
Техническая подготовка (ТехП)	13	14	13	14	14	14	13	14	13	14	13	14	163
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	63
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	32
Количество часов в месяц	52	52	53	52	52	54	51	52	52	51	50	53	624

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Нееудимова

Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ недельная нагрузка 18 часов в неделю
вид спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Раздел ПОДГОТОВКИ	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	13	13	14	13	13	14	13	13	13	13	13	159
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	66
Техническая подготовка (ТехП)	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	57
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Количество часов в месяц	79	78	77	79	77	78	79	78	77	78	78	78	936

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова