

**Годовой план
учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике**

Утверждаю
И.о. директора ГБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех 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							
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции									
		2	2	3	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка			149-232	124-187	159-216	200-266		
2	Специальная физическая подготовка	177-236	228-303	107-167	168-252	252-336	350-465		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	18-29	37-56	66-87	99-136		
4	Техническая подготовка	35-47	50-66	112-174	163-243	252-336	336-449		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20-25	25-35	46-65	63-94	102-137	138-183		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18-29	37-56	57-74	50-66		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	6-8	18-29	32-47	48-62	75-99		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664		