



Годовой учебно-тренировочный план по легкой атлетике на 2025 год

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20						
		8-16						
2-4								
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.	Общая физическая подготовка	234	223	301	166	124	159	
2.	Специальная физическая подготовка				120	168	253	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	38	66	
4.	Техническая подготовка	47	49	66	124	162	253	
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25	28	33	47	62	102	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	38	56	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	21	32	47	

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции

1.	Общая физическая подготовка	234	228	301	260	256	187
2.	Специальная физическая подготовка				62	94	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	37	66
4.	Техническая подготовка	47	48	67	94	125	206
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25	24	32	46	62	103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	25	47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	21	25	47

Для спортивных дисциплин прыжки, метания

1.	Общая физическая подготовка	234	225	301	166	130	159
2.	Специальная физическая подготовка				120	167	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	38	66
4.	Техническая подготовка	47	50	66	124	162	253
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25	25	33	47	63	103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	32	56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	21	32	46
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	936

Заместитель директора



И.В.Ткаченко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997336

Владелец Мавриди Валерий Павлович

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025