

Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО РМ «СШОР по легкой атлетике» на 2023-2024 год

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 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	10	8	8	2	1
			Общая физическая подготовка	20-75	21-72	40-50	30-41
	Специальная физическая подготовка			10-12	12-15	25-30	29-34
	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
	Техническая подготовка	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
	Тактическая подготовка	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
	Теоретическая подготовка						
	Психологическая подготовка						
	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
	Судейская практика						
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
	Восстановительные мероприятия						
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664