**Годовой учебно-тренировочный план ГАУ ДО РМ «СШОР по легкой атлетике» на 2025 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nп/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 | 10-20 | 8-17 |
|  | 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 |