



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Легкая атлетика» на 2024-2025 учебный год
для спортивных дисциплин: бег на короткие и средние дистанции,
прыжки, метания

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	120	120	162	166	166	196	154	166
2.	Специальная физическая подготовка	114	114	130	146	146	160	168	198
3.	Техническая подготовка	46	46	72	124	124	158	162	194
4.	Тактическая подготовка	12	8	12	16	16	20	20	24
5.	Теоретическая подготовка	8	8	12	16	16	18	20	24
6.	Психологическая подготовка	8	8	12	16	16	18	20	24
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	20	30	40
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	2	2	4	4	4	4	8	8

	мероприятия								
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	6	6	6
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	8	16	16	24	36	44
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728