

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |         |         |   |         |         |         |         |   |
|------------------------------|------------------------------------|---------|---------|---|---------|---------|---------|---------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |         |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | 1 г.об.                            | 2 г.об. | 3 г.об. | 1 г.об.   | 2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об. |   |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8       | 8       | 10  | 12      | 14      | 16      | 18      | 18  |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416     | 416     | 520   | 624     | 728     | 832     | 936     | 936   |

**Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) по лёгкой атлетике**

| № п/п   | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Группы начальной подготовки |         |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|---|-----------------------------|---------|---------|---|---------|---------|---------|---------|---|
|   |   | 1-й год                     | 2-й год | 3-й год | 1-й год   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год                                       |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции |   |                             |         |         |   |         |         |         |         |   |
| 1   | Общая физическая подготовка                   | 185                         | 220     | 220     | 166   | 200     | 233     | 166     | 166     | 159   |
| 2   | Специальная физическая подготовка             | 53                          | 80      | 80      | 120   | 144     | 168     | 225     | 253     | 252   |
| 3   | Участие в соревнованиях                       | -                           | 8       | 8       | 21  | 25      | 29      | 50      | 65      | 65  |
| 4   | Техническая подготовка                        | 46                          | 66      | 66      | 125   | 150     | 175     | 217     | 253     | 253   |
| 5   | Тактическая подготовка                        | 9                           | 16      | 16      | 21  | 27      | 35      | 45      | 61      | 63  |
|   | Теоретическая подготовка                      | 10                          | 13      | 13      | 13  | 15      | 16      | 18      | 20      | 20  |
|   | Психологическая подготовка                    | 3                           | 4       | 4       | 13  | 14      | 14      | 20      | 20      | 20  |
| 6   | Инструкторская и судейская практика           | -                           | -       | -       | 20  | 24      | 29      | 49      | 52      | 57  |
| 7   | Медицинское обследование                      | 2                           | 2       | 2       | 4   | 6       | 8       | 8       | 8       | 8   |

|  |                               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | Восстановительные мероприятия | 2   | 3   | 3   | 11  | 13  | 15  | 28  | 32  | 32  |
|  | Тестирование и контроль       | 2   | 4   | 4   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 7   |
|  | Общее количество часов        | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 936 |

| № п/п                                | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Группы начальной подготовки |         |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|---------|---------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---|
|                                      |   | 1-й год                     | 2-й год | 3-й год | 1-й год   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |   |
| Для спортивной дисциплины многоборье |   |                             |         |         |   |         |         |         |         |         |   |
| 1                                    | Общая физическая подготовка                   | 134                         | 180     | 175     | 161   | 193     | 226     | 183     | 206     | 169     |   |
| 2                                    | Специальная физическая подготовка             | 100                         | 120     | 125     | 125   | 150     | 175     | 208     | 234     | 244     |   |
| 3                                    | Участие в соревнованиях                       | -                           | 8       | 8       | 20  | 25      | 29      | 50      | 57      | 56      |   |
| 4                                    | Техническая подготовка                        | 47                          | 67      | 67      | 125   | 150     | 175     | 216     | 243     | 262     |   |
| 5                                    | Тактическая подготовка                        | 10                          | 11      | 11      | 17  | 20      | 23      | 29      | 33      | 37      |   |
|                                      | Теоретическая подготовка                      | 8                           | 11      | 11      | 15  | 18      | 22      | 27      | 30      | 33      |   |
|                                      | Психологическая подготовка                    | 7                           | 11      | 11      | 15  | 18      | 20      | 27      | 30      | 33      |   |
| 6                                    | Инструкторская и судейская практика           | -                           | -       | -       | 21  | 25      | 29      | 50      | 56      | 56      |   |
| 7                                    | Медицинское обследование                      | 2                           | 2       | 2       | 6   | 6       | 6       | 6       | 6       | 6       |   |
|                                      | Восстановительные мероприятия                 | 2                           | 4       | 4       | 9   | 11      | 15      | 28      | 33      | 32      |   |
|                                      | Тестирование и контроль                       | 2                           | 2       | 2       | 6   | 8       | 8       | 8       | 8       | 8       |   |
|                                      | Общее количество часов                        | 312                         | 416     | 416     | 520   | 624     | 728     | 832     | 936     | 936     |   |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по плаванию**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |         |  |         |         |                                 |         |
|------------------------------|------------------------------------|---------|--|---------|---------|---------------------------------|---------|
|                              | Этап начальной подготовки          |         | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |                                 |         |
|                              |                                    |         | период базовой подготовки                                  |         |         | период спортивной специализации |         |
|                              | 1-й год                            | 2-й год | 1-й год  | 2-й год | 3-й год | 4-й год                         | 5-й год |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8       | 12   | 14      | 14      | 16                              | 18      |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416     | 624  | 728     | 728     | 832                             | 936     |

\



**Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах) по греко-римской борьбе**

| №<br>п/п                            | Виды подготовки<br>и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |            |            |            |   |            |            |            |  |
|-------------------------------------|---|---|------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|--|
|                                     |   | Этап начальной подготовки   |            |            |            | Учебно-тренировочный<br>этап(этап спортивной специализации) |            |            |            | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                                     |   | НП-1  | НП-2       | НП-3       | НП-4       | ТЭ-1  | ТЭ-2       | ТЭ-3       | ТЭ-4       |  |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |            |            |            |   |            |            |            |  |
|                                     |   | 6   | 6          | 8          | 8          | 10  | 12         | 12         | 16         | 20   |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |            |            |   |            |            |            |  |
|                                     |   | 2   | 2          | 2          | 2          | 3   | 3          | 3          | 3          | 4  |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)   |            |            |            |   |            |            |            |  |
|                                     |   | 10  | 10         | 10         | 10         | 8   | 8          | 8          | 8          | 2  |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка   | 194   | 184        | 250        | 250        | 259   | 308        | 308        | 325        | 292  |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка   | 51  | 53         | 71         | 71         | 83  | 99         | 99         | 150        | 208  |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -          | -          | -          | 10  | 12         | 12         | 25         | 62   |
| 4.                                  | Техническая подготовка  | 19  | 22         | 25         | 25         | 52  | 62         | 62         | 125        | 125  |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая<br>подготовка                                       | 39  | 41         | 54         | 54         | 88  | 107        | 107        | 141        | 260  |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика   | -   | -          | -          | -          | 10  | 12         | 12         | 16         | 31   |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические,<br>восстановительные мероприятия, тестирование и<br>контроль | 9   | 12         | 16         | 16         | 18  | 24         | 24         | 50         | 62   |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>  | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>520</b>  | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>1040</b>                                      |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МАУДО "СШ г. ПУГАЧЁВА",** МАМЫКИН ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ДИРЕКТОР

**22.09.23** 13:54 (MSK)

Сертификат 0192708D00FFAFB2A6445B2D13655BEBFC