

**Лёгкая атлетика**  
**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)**

№ 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	
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	
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>											
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

## Плавание

### Требования к объему учебно-тренировочного процесса в соответствии с настоящей Программой

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					период спортивной специализации	
		период базовой подготовки						
	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	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА"**, ЧЕБАКОВА ИРИНА ЗИНОВЬЕВНА, ДИРЕКТОР 10.09.24 07:32 (MSK) Сертификат 01B8F36C00A5B02DB94D48D2D1F8E4926F