

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ Курманаевского района»

В.В.Василевич

Приказ № 107 от 29.08.2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
отделения «легкая атлетика» на 2023-24 учебный год

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая Физическая подготовка	234	232	300	166	200	146	166	187
2	Специальная Физическая подготовка				120	144	196	225	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	21	24	44	50	56
4	Техническая подготовка	46	45	67	124	150	189	216	243
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	33	47	56	73	83	94
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	25	44	50	56
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	21	25	36	42	47
8	Всего часов	312	312	416	520	624	728	832	936