

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва №2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта «Легкая атлетика»

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 9 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

2023 год
Сызрань

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	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 трех лет		Свыше трех лет			20	24	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	10	12	14	14	4	4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	2-3	1-2
		Наполняемость групп (человек)									
		10-19	10-19	10-19	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	2-3	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	125	167	167	166	166	200		
2.	Специальная физическая подготовка	109	133	133	120	120	144	167	167	251	349
3.	Спортивные соревнования	-	8	8	21	21	25	29	29	73	100
4.	Техническая подготовка	47	67	67	125	125	150	174	174	281	337
5.	Тактическая подготовка	6	8	8	16	16	19	22	22	52	50
6.	Теоретическая подготовка	12	17	17	16	16	19	22	22	31	37
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	16	16	19	22	22	31	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	10	10	12	15	15	21	25
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	12	15	15	31	25
10.	Судейская практика	-	-	-	10	10	12	15	15	31	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	6	7	7	10	25
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5	6	7	7	21	25
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	728	728	1040	1428

