

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И. А. Шишов
 «12» января 2026 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции)**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		9-14		12-18		18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	88-119	38	113-150	36	150-233	32	125-187	20	159-212	17
2	Специальная физическая подготовка	87-115	37	112-150	36	107-167	23	169-253	27	253-337	27
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	2	19-29	4	38-56	6	65-87	7
4	Техническая подготовка	35-47	15	50-67	16	112-175	24	162-243	26	253-337	27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	8	25-33	8	42-66	9	62-94	10	103-137	11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19-29	4	37-56	6	56-75	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	2	6-8	2	19-29	4	31-47	5	47-63	5
6.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	100	312-416	100	468-728	100	624-936	100	936-1248	100

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И. А. Шишов
 «12» января 2026 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции)**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		9-14		12-18		18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	88-119	38	113-150	36	234-364	50	256-384	41	187-250	20
2	Специальная физическая подготовка	87-115	37	112-150	36	56-87	12	94-141	15	281-375	30
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	2	19-29	4	37-56	6	65-87	7
4	Техническая подготовка	35-47	15	50-67	16	84-131	18	125-187	20	206-275	22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	8	25-33	8	42-66	9	62-94	10	103-137	11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	14-22	3	25-37	4	47-62	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	2	6-8	2	19-29	4	25-37	4	47-62	5
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	100	312-416	100	468-728	100	624-936	100	936-1248	100

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И. А. Шишов
 «12» января 2026 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивной дисциплины прыжки)**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		9-14		12-18		18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	88-119	38	113-150	36	150-233	32	131-197	21	159-212	17
2	Специальная физическая подготовка	87-115	37	112-150	36	108-167	23	169-252	27	253-338	27
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	2	19-29	4	38-56	6	65-87	7
4	Техническая подготовка	35-47	15	50-67	16	111-175	24	162-243	26	253-337	27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	8	25-33	8	42-66	9	62-94	10	103-137	11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19-29	4	31-47	5	56-75	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	2	6-8	2	19-29	4	31-47	5	47-62	5
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	100	312-416	100	468-728	100	624-936	100	936-1248	100