

Принято на тренерском совете
 Протокол № 7
 от 20.12.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»

№ 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	%
88-119	38		113-150	36		150-233	32		125-187	20		159-212	17
87-115	37		112-150	36		107-167	23		169-253	27		253-337	27
-	-		6-8	2		19-29	4		38-56	6		65-87	7
35-47	15		50-67	16		112-175	24		162-243	26		253-337	27
19-25	8		25-33	8		42-66	9		62-94	10		103-137	11
-	-		-	-		19-29	4		37-56	6		56-75	6
5-6	2		6-8	2		19-29	4		31-47	5		47-63	5
234-312	100		312-416	100		468-728	100		624-936	100		936-1248	100
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели													

Утверждено
 Директор МБУ ДО СП №2
 А.А. Шипов
 «09» января 2025 г.