

Утверждено
на заседании педагогического совета МБУДО
«СШ г. Новозыбкова имени В.И. Александрова»

« 31 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУДО
«СШ г. Новозыбкова имени В.И. Александрова»

К.А. Шендрик



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Лёгкая атлетика» (на 52 недели)

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки								ЭССМ
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		Возраст учащихся по годам обучения								
		9	9-10	10-11	12	12-13	13-14	14-15	15-16	с 14лет
		Максимальная недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	9	9	10	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (в астрономических) часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Количество занятий в неделю								
		3	3	3-4	4-5	4-5	5	5-6	5-6	6
		Максимальная наполняемость групп (чел.)								
		20	20	20	16	16	16	16	16	4
1	Общая физическая подготовка	234	225	225	234	234	250	256	256	186
2	Специальная физическая подготовка				56	56	62	94	94	281
3	Участие в спортивных соревнованиях	---	6	6	19	19	31	37	37	66
4	Техническая подготовка	47	50	50	84	84	93	125	125	206
5	Теоретическая подготовка	5	5	5	10	10	10	16	16	20
6	Тактическая и психологическая подготовка	20	20	20	32	32	37	46	46	83
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	14	14	16	25	25	47
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	4
10	Восстановительные мероприятия	--	--	--	11	11	13	17	17	35
Всего часов		312	312	312	468	468	520	624	624	936
Всего недель		52								
В рамках УТ занятий	часов	276	276	276	414	414	460	552	552	828
	недель	46								
УТ мероприятия и самостоятельная работа в каникулярный период	часов	36	36	36	54	54	60	72	72	108
	недель	6								

Заместитель директора по УВР Каждина К.Н. Кадашова

Старший тренер-преподаватель отделения лёгкой атлетики Яковлева Е.В. Яковлева