

**Годовой учебно – тренировочный план по виду спорта «Легкая атлетика» на 52  
уч.недели**

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТГ			
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет	
	1 г.	2 г – 3 г	1 г.	2 г.	3 г	4-5 г
Общая физическая подготовка	204	248	168	198	234	190
Специальная физическая подготовка	30	50	122	144	168	200
Участие в спортивных соревнованиях	0	10	22	28	32	38
Техническая подготовка	46	70	126	148	174	206
Тактическая подготовка	10	10	20	28	32	42
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10
Психологическая подготовка	6	10	14	16	16	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	8	8
Инструкторская практика и судейская практика	0	0	16	24	30	36
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	0	0	14	20	22	30
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	780