

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
отделение: легкая атлетика



СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Этапы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	9	9	10	15	15	18	24		
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	6	6		
Теория и методика физической культуры и спорта, час	12	12	12	18	18	30	42	42	48	56		
Общая физическая подготовка, час	192	240	240	268	268	228	254	254	198	270		
Специальная физическая подготовка, час	12	30	30	68	68	114	198	198	296	380		
Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, час	10	10	10	66	66	88	196	196	284	364		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	4	4	16	16	16	32	32	34	96		
Участие в соревнованиях, час	4	12	12	24	24	28	40	40	46	52		
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	4	4	10	12	12	24	24		
Промежуточная и итоговая аттестация, час	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6		
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	520	780	780	936	1248		

Заместитель директора

М.П. Жуклова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТБУ ДО ВО «СШОР № 21»
И.Н. Дмитриева
« 23 » 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития вида спорта Правила соревнований.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание)	192	14	22	22	16	14	14	22	20	14	12	12	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (изучение специальных упражнений легкой атлетики)	12	-	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	10	-	2	2	-	2	2	-	-	2	-	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТогоВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	234	15	29	27	19	19	19	23	23	23	13	13	11

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

УТВЕРЖДЕНО
Директор БУ ДО ВО «Спартак» И.Н. Дмитриева
«*Подпись*»
«*Подпись*»
«Спортивный клуб «Спартак» ОГРН 1023601569510»
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития вида спорта Правила соревнований.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание)	240	18	28	28	20	18	18	28	24	18	15	15	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (изучение специальных упражнений легкой атлетики)	30	-	2	5	5	5	5	-	4	4	-	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	10	-	-	2	2	2	2	-	-	2	-	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	12	-	2	2	-	-	2	2	-	2	2	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	312	19	33	40	28	26	28	31	31	31	18	16	11

Заместитель директора

Подпись

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1,2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

УТВЕРЖАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
« 01 » _____ 2023 г.
И.М. Димирева

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития вида спорта Правила соревнований.	18	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание)	268	22	28	22	22	20	18	28	24	18	22	22	22
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час (изучение специальных упражнений легкоатлетов)	68	8	6	6	8	6	6	8	8	6	6	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	66	6	6	6	8	6	6	8	8	6	6	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	16	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	24	-	4	4	-	-	4	4	-	4	4	-	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	468	40	52	44	39	33	35	53	45	39	40	24	24

Заместитель директора

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
М.П. Дмитриева
« 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	30	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	228	20	18	20	20	20	18	20	20	18	18	18	18
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	114	14	14	10	10	10	10	12	14	10	10	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	88	10	10	8	8	8	8	10	10	8	8	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	16	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	28	-	4	4	4	4	4	-	-	4	4	-	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	10	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	2	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	520	51	55	51	46	46	42	48	50	46	43	21	21

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО ВО «СШОР № 21»
В.А. Сидорова
« 21 »
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	198	16	18	18	18	18	18	18	18	16	16	12	12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	296	18	28	28	28	28	28	26	28	28	28	28	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	284	22	24	24	28	22	28	28	28	28	28	24	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	34	-	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	46	-	6	6	6	6	4	-	-	6	6	6	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	936	62	86	86	92	84	88	82	84	94	88	74	16

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СПОР № 21»
 И.М. Дмитриева
 2023г.

Министерство спорта
 Воронежской области
 ГБУ ДО ВО «СПОР № 21»
 3000021300
 ОГРН 1023601516989

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СПОР. Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	380	36	36	32	36	36	32	32	28	32	28	26	26
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	364	32	38	26	32	30	30	36	34	32	22	26	26
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	96	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	52	6	-	-	4	6	10	10	-	-	8	8	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	-	-	4	4	4	4	-	-	4	4	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТоговая аттестация, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	1248	112	112	100	115	115	115	112	96	107	95	93	76

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова