



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
И.С. Данилова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	108	84	122	134	134	134	156	156
2.	Специальная физическая подготовка	76	80	106	156	156	156	168	168
3.	Спортивные соревнования	6	24	24	36	36	36	50	50
4.	Техническая подготовка	66	66	88	170	170	170	186	186
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	48	60	90	90	90	112	112
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	18	18	18	24	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	16	20	20	20	32	32
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.