



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения легкой атлетики

на 2024-2025 учебный год

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных легкоатлетов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а также организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для спортивно-оздоровительного этапа режим учебно-тренировочной работы определяется из расчета 42 недель.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе:
(ознакомительный уровень) — одного часа
(базовый уровень) — двух часов;
- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Спортивно-оздоровительный этап			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства
		Ознакомитель ный уровень	Базовый уровень		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
			8-11 лет	12-14 лет					
		Недельная нагрузка в часах							
		2	4	6	4,5	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1	2	2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	14	14	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	51	88	174	68	113	131	140	150
2.	Специальная физическая подготовка	13	16	16	30	54	88	110	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	3	-	-	31	68	122
4.	Техническая подготовка	6	27	27	53	100	150	166	188
5.	Тактическая подготовка	5	26	26	22	50	96	118	130
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	10	15	20	40	50
7.	Интегральная подготовка	-	-		42	67	75	110	140
8.	Психологическая подготовка	-	-		5	10	15	30	46
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	8	8
10.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	3	8	8
11.	Судейская практика	-	-	-	-	-	3	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	1	3	4	14	16
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	2	4	14	16
Общее количество часов в год		84	168	252	234	416	624	832	1040