

Годовой учебно-тренировочный план

спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-22	24-32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3	3-4	4	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		2		2		1		1	
1.	Общая физическая подготовка	117-145	202-186	166-229	217-204	218-289	237		
2.	Специальная физическая подготовка	72-109	94-140	140-218	218-230	240-300	300		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	16	20	20	32	32		
4.	Техническая подготовка	24-50	42-64	94-128	128-139	168	168		
5.	Тактическая подготовка	0-7	12	24-48	48-96	104	104-171		
6.	Теоретическая подготовка	18-30	27	24	24-52	50-78	70-78		
7.	Интегральная подготовка	4	8	12-21	21-25	32-34	37-66		
8.	Психологическая подготовка	5	7	28	28-40	37-50	100		
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4		
10.	Инструкторская практика	-	-	-	6	10	10		

11	Судейская практика	-	-	-	6-8	9	16
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	8	8
13.	Восстановительные мероприятия	0-2	2	4	4	24-58	58
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832	936-1144	1144-1248