

M

Сертификат: 4DAADF6C-4603-9FF7-A9A3-37A5434602D4

Владелец: Поляшенко Александр Николаевич

16.06.2025 01:00 (MCK)

~~А. П. ПОЛЯШЕНКО~~



тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	10	12	12	16	16	24	32	
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
8-Наполняемость групп (человек)												
10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	2-4	1-2		
1	Общая физическая подготовка	200	200	261	140	170	170	183	183	200	200	
2	Специальная физическая подготовка				130	145	145	197	197	200	320	
3	Участие в соревнованиях	-	6	8	14	30	30	50	50	60	75	
5	Техническая подготовка	47	41	65	120	134	134	200	200	243	340	
6	Тактическая подготовка	10	10	12	13	15	15	20	20	25	35	
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	11	11	11	11	11	15	25	
8	Психологическая подготовка	9	9	12	9	14	14	24	24	30	40	
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
10	Инструкторская и судейская практика практика	-	-	-	15	25	25	41	41	50	56	
11	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	8	8	10	10	
12	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	100	144	
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	312	416	520	624	624	832	832	936	1248	
Количество часов в неделю		6	8	8	10	12	12	16	16	18	24	
Медицинское обследование (количество раз)		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Промежуточная аттестация		Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)										
Итоговая аттестация		Один раз по итогам освоения программы										