

**Годовой учебно-тренировочный план  
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

<b>Этап подготовки</b>	<b>ЭНП-1</b>	<b>ЭНП-2</b>	<b>ЭНП-3</b>	<b>ТЭ-1</b>	<b>ТЭ-2</b>	<b>ТЭ-3</b>	<b>ТЭ-4</b>	<b>ТЭ-5</b>	<b>ЭССМ</b>
<i>количество часов в неделю</i>	6	6	8	9	9	12	12	12	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	17-32	17-33	17-32	15-20	15-20	12-17
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	184	191	150	150	200	125	125	159
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-23	21-24	21-23	24-27	24-27	24-27
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	62	92	108	108	144	168	168	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>		1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6	4-7
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>		6	8	19	19	25	37	37	66
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-25	20-24	21-26	21-26	22-27
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	37	37	67	112	112	150	162	162	253
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-10	6-9	7-10	7-10	8-11
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	16	33	42	42	56	62	62	103
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>			2-4	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6	3-6
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>			17	19	19	25	37	37	56
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>	1-2	1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-5	3-5	3-5
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	6	8	19	19	25	31	31	47
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

Директор



В.Э.Шолухов

## Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭССМ
<i>количество часов в неделю</i>	6	6	8	9	9	12	12	12	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	40-50	40-50	40-50	30-41	30-41	10-20
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	184	208	150	150	200	125	125	159
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	10-12	10-12	10-12	12-15	12-15	25-30
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	62	92	108	108	144	168	168	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>		1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6	4-7
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>		6	8	19	19	25	37	37	66
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	14-18	14-18	14-18	15-20	15-20	17-22
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	37	37	67	112	112	150	162	162	253
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10	8-11
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	16	33	42	42	56	62	62	103
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>				1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-6
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>				19	19	25	37	37	56
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	3-5
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	6	8	19	19	25	31	31	47
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

Директор



В.Э.Шолухов

**Годовой учебно-тренировочный план  
Для спортивных дисциплин прыжки, метания**

<b>Этап подготовки</b>	<b>ЭНП-1</b>	<b>ЭНП-2</b>	<b>ЭНП-3</b>	<b>ТЭ-1</b>	<b>ТЭ-2</b>	<b>ТЭ-3</b>	<b>ТЭ-4</b>	<b>ТЭ-5</b>	<b>ЭССМ</b>
<i>количество часов в неделю</i>	6	6	8	9	9	12	12	12	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	17-32	17-33	17-32	14-21	14-21	12-17
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	178	191	150	150	200	125	125	159
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-23	21-23	21-23	24-27	24-27	24-27
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	66	92	108	108	144	168	168	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>		1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6	4-7
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>		6	8	19	19	25	37	37	66
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-24	20-24	21-26	21-26	22-27
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	37	41	67	112	112	150	162	162	253
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10	8-11
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	16	33	42	42	56	62	62	103
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>			1-4	1-4	1-4	3-5	3-5	3-5	3-6
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>			17	19	19	25	37	37	56
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	6	8	19	19	25	31	31	47
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

Директор

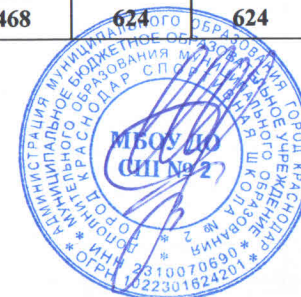


В.Э.Шолухов

**Годовой учебно-тренировочный план  
Для спортивных дисциплин многоборье**

<b>Этап подготовки</b>	<b>ЭНП-1</b>	<b>ЭНП-2</b>	<b>ЭНП-3</b>	<b>ТЭ-1</b>	<b>ТЭ-2</b>	<b>ТЭ-3</b>	<b>ТЭ-4</b>	<b>ТЭ-5</b>	<b>ЭССМ</b>
<i>количество часов в неделю</i>	6	6	8	9	9	12	12	12	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-31	21-31	21-31	15-22	15-22	11-18
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	178	191	150	150	200	125	125	159
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	19-24	19-24	19-24	20-25	20-25	21-26
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	66	92	108	108	144	168	168	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>		1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6	4-7
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>		6	8	19	19	25	37	37	66
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-24	20-24	21-26	21-26	23-28
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	37	41	67	112	112	150	162	162	253
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10	8-11
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	16	33	42	42	56	62	62	103
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>			1-4	1-4	1-4	3-6	3-6	3-6	3-6
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>			17	19	19	25	37	37	56
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	6	8	19	19	25	31	31	47
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

Директор



В.Э.Шолухов