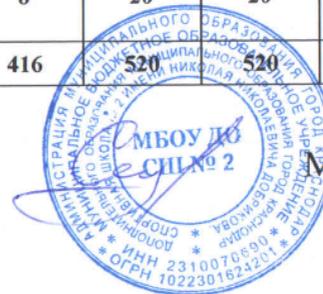


Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
<i>количество часов в неделю</i>	6	8	8	10	10	12	16	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	40-50	40-50	40-50	30-41	30-41
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	208	208	260	260	200	341	384
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	10-12	10-12	10-12	12-15	12-15
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	92	92	62	62	144	125	140
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	-	1-2	1-2	2-4	2-5	2-4	3-6	3-6
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>	-	8	8	21	21	25	50	56
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	14-18	14-18	14-18	15-20	15-20
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	38	67	67	94	94	150	166	187
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	33	33	47	47	56	83	93
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>	-	-	-	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>	-	-	-	16	16	25	41	46
<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
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	8	8	20	20	24	26	30
Всего часов	312	416	416	520	520	624	832	936

И.о. директора



М.С. Седых

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год
Для спортивных дисциплин прыжки, метания**

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
<i>количество часов в неделю</i>	6	8	8	10	10	12	16	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	17-32	17-33	17-32	14-21	14-21
Общая физическая подготовка (часы)	180	206	190	167	167	200	175	197
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-23	21-23	21-23	24-27	24-27
Специальная физическая подготовка (часы)	54	95	95	120	120	143	225	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	-	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6
Участие в спортивных соревнованиях (часы)	-	8	8	21	21	25	50	56
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-24	20-24	21-26	21-26
Техническая подготовка (часы)	47	66	66	125	125	150	216	243
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	25	33	33	49	49	50	82	94
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>	-	-	1-4	1-4	1-4	3-5	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (часы)	-	-	16	21	21	31	42	47
<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
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)	6	8	8	21	21	25	42	46
Всего часов	312	416	416	520	520	624	832	936

И.о. директора



М.С. Седых

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год
Для спортивных дисциплин многоборье**

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
<i>количество часов в неделю</i>	6	8	8	10	10	12	16	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-31	21-31	21-31	15-22	15-22
Общая физическая подготовка (часы)	190	208	191	161	161	193	183	206
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	19-24	19-24	19-24	20-25	20-25
Специальная физическая подготовка (часы)	62	92	92	125	125	150	208	234
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	-	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6
Участие в спортивных соревнованиях (часы)	-	8	8	21	21	25	50	56
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-24	20-24	21-26	21-26
Техническая подготовка (часы)	37	67	67	125	125	150	216	243
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	16	33	33	47	47	56	83	93
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>	-	-	1-4	1-4	1-4	3-6	3-6	3-6
Инструкторская и судейская практика (часы)	-	-	17	21	21	25	50	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
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)	6	8	8	20	20	25	42	48
Всего часов	312	416	416	520	520	624	832	936

И.о. директора



М.С. Седых

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

Этап подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
<i>количество часов в неделю</i>	6	8	8	10	10	12	16	18
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	17-32	17-32	17-32	15-20	15-20
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	190	208	208	165	165	136	166	187
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	20-75	21-72	21-72	21-23	21-23	21-23	24-27	24-27
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	62	92	92	120	120	170	225	253
<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	-	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6
<i>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</i>	-	8	8	20	20	42	50	54
<i>Техническая подготовка (%)</i>	12-15	13-16	13-16	20-24	20-24	20-24	21-26	21-26
<i>Техническая подготовка (часы)</i>	38	67	67	124	124	160	216	241
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	6-9	7-10	7-10
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</i>	16	33	33	47	47	54	83	94
<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>	-	-	-	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>	-	-	-	20	20	28	50	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
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</i>	6	8	8	24	24	34	42	51
Всего часов	312	416	416	520	520	624	832	936

И.о. директора



М.С. Седых