

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>			
1.	Общая физическая подготовка	112-159	137-200
2.	Специальная физическая подготовка	225-253	312-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37-66	62-100
4.	Техническая подготовка	206-253	275-337
5.	Тактическая подготовка	30-40	40-137
6.	Теоретическая подготовка	30-40	40-137
7.	Психологическая подготовка	15-23	20-137
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-15	10-25
9.	Инструкторская практика	14-28	12-25
10.	Судейская практика	14-28	15-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-16	20-25
12.	Восстановительные мероприятия	10-16	20-25
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>936</b>	<b>1248</b>
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>			
1.	Общая физическая подготовка	94-187	100-212
2.	Специальная физическая подготовка	234-281	362-424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37-66	62-100
4.	Техническая подготовка	159-206	162-212
5.	Тактическая подготовка	25-35	40-50
6.	Теоретическая подготовка	25-35	40-50
7.	Психологическая подготовка	25-33	20-37

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-15	20-27
9.	Инструкторская практика	14-22	20-40
10.	Судейская практика	14-25	17-35
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-16	21-30
12.	Восстановительные мероприятия	10-16	21-30
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>936</b>	<b>1248</b>