

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ «Юность»
 _____ Н.А. Окунева
 Приказ №30-ОД от 09.01.2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2024 ГОД

Отделение: «легкая атлетика»

Срок обучения: январь-декабрь 2024 года (52 недели)

Программа: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Форма обучения: очная

Количество часов в неделю: НП до года – 4,5-6 час., НП свыше года – 6-8 час., УТЭ до трех лет – 9-14 час., УТЭ свыше трех лет – 12-18 час., ССМ – 18-24 час.

Количество групп в год (их наполняемость): НП –1(4 группы , 68 чел.), НП-2 (4 группы, 66 чел.), НП-3 (3 группы, 50 чел.), УТЭ-1 (1 группа, 24 чел.), УТЭ-1,2,3 (1 группы , 13 чел.), УТЭ-1,3 (1 группа, 14 чел.), УТЭ-4,5 (1 группа, 13 чел.).

Тренеры-преподаватели: Власов О.И.: НП – 1(1 группа , 15 чел.), НП-2 (1 группа, 18 чел.), НП-3 (1 группа, 18 чел.); УТЭ-1 (1 группа, 8 чел.); Коробкова М.М.: НП-1 (1 группа, 13 чел.), НП-2 (1 группа, 14 чел.), УТЭ-1,2,3 (1 группа, 13 чел.); Тимошенко Е.В.: НП-1 (1 группа, 20 чел.), УТЭ-1,3 (1 группа, 14 чел.); Конченко А.В.: НП-2 (1 группа, 14 чел.); Тетекина А.Н.: НП-3 (1 группа, 15 чел.); Макаров С.Г.: НП-3 (1 группа, 17 чел.); Кукушкина С.А.: НП-2 (1 группа, 20 чел.), УТЭ-1 (1 группа, 16 чел.), УТЭ-4,5 (1 группа, 13 чел.); Музыров Ю.А.: НП-1 (1 группа, 20 чел.).

Стоимость обучения: бесплатно

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	Общая физическая подготовка (час)														176
2	Специальная физическая подготовка (час)	15	14	14	15	15	15	15	15	14	14	15	15		
3	Спортивные соревнования (час)														
4	Техническая подготовка (час)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19	
6	Инструкторская и судейская практика (час)														
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	1							1	1			4	
Всего часов		19	19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	234	

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки свыше года (6 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)													225
2	Специальная физическая подготовка (час)	17	17	20	19	19	19	20	19	18	20	19	18	
3	Спортивные соревнования (час)	1	1			1	1					1	1	6
4	Техническая подготовка (час)	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика (час)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2							2				6
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах до трех лет (9 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	10	10	14	14	11	9	14	14	13	14	11	11	145
2	Специальная физическая подготовка (час)	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	112
3	Спортивные соревнования (час)	3	3			3	4					3	3	19
4	Техническая подготовка (час)	9	9	10	9	9	9	10	9	10	10	9	9	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	42
6	Инструкторская и судейская практика (час)	3	3			3	4					3	3	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	19
Всего часов		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (12 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	16	16	19	19	13	14	14	15	18	19	15	15	193
2	Специальная физическая подготовка (час)	12	12	13	13	12	12	13	13	13	13	12	12	150
3	Спортивные соревнования (час)	3	3			4	3	3	3			3	3	25
4	Техническая подготовка (час)	12	12	13	13	13	13	12	12	13	13	12	12	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	56
6	Инструкторская и судейская практика (час)	3	3			4	3	3	3			3	3	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.