



Директор ГБФСУ «СШОР Кузбасса  
по легкой атлетике им.В.А.Савенкова»

А.А. Деревягин

2021 г.

**Годовой тренировочный план ГБФСУ «СШОР Кузбасса по легкой атлетике им.В.А.Савенкова»  
(программа спортивной подготовки по легкой атлетике)**

Дисциплина	Разделы подготовки	Этапы подготовки														
		начальная подготовка (НП)		тренировочный (Т)					Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
		год обучения/ к-во час. в нед.		год обучения/ к-во час. в нед.					год обучения/ к-во час. в нед.			год обучения/ к-во час. в нед.				
		1год/ 6час	2,3год/ 6час	1год/ 9час	2год/ 9час	3год/ 12час	4год/ 12час	5год/ 12час	1год/ 18час	2год/ 18час	3год/ 18час	1год/ 24час	2год/ 24час	3год/ 24час	4год/ 24час	5год/ 24час
		к-во час. в год		к-во час. в год					к-во час. в год			к-во час. в год				
<b>Бег на короткие дистанции, прыжки, метания</b>	Общая физическая подготовка	204	180	150	150	125	125	125	159	159	159	200	200	200	200	200
	Специальная физическая подготовка	33	44	107	107	168	168	168	253	253	253	349	349	349	349	349
	Техническая подготовка	44	50	112	112	162	162	162	253	253	253	337	337	337	337	337
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	19	38	38	38	65	65	65	100	100	100	100	100
	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	26	42	42	62	62	62	103	103	103	137	137	137	137	137
	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	19	38	38	38	56	56	56	50	50	50	50	50
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	19	31	31	31	47	47	47	75	75	75	75	75
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>	Общая физическая подготовка	204	180	234	234	256	256	256	187	187	187	212	212	212	212	212
	Специальная физическая подготовка	33	44	56	56	93	93	93	281	281	281	424	424	424	424	424
	Техническая подготовка	44	50	84	84	125	125	125	206	206	206	212	212	212	212	212
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	19	38	38	38	65	65	65	100	100	100	100	100
	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	26	42	42	62	62	62	103	103	103	137	137	137	137	137
	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	25	25	25	47	47	47	75	75	75	75	75
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	19	25	25	25	47	47	47	88	88	88	88	88
<b>Многоборье</b>	Общая физическая подготовка	206	194	145	145	137	137	137	169	169	169	188	188	188	188	188
	Специальная физическая подготовка	41	47	112	112	156	156	156	243	243	243	324	324	324	324	324
	Техническая подготовка	47	47	112	112	162	162	162	262	262	262	324	324	324	324	324
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	19	38	38	38	56	56	56	87	87	87	87	87
	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	12	42	42	62	62	62	103	103	103	200	200	200	200	200
	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	19	38	38	38	56	56	56	50	50	50	50	50
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	19	31	31	31	47	47	47	75	75	75	75	75
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>