

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике»

УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО
«СШОР по лёгкой атлетике»
Н.В. Логачева

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
НА 2024-2025 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике»

г. Новокузнецк, 2024

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	56	62	102	137
2	Общая физическая подготовка	156	131	200	125	158	200
3	Специальная физическая подготовка	78	94	144	168	253	349
4	Техническая подготовка	47	50	152	162	253	337
5	Инструкторская и судейская практика			24	37	56	50
6	Участие в спортивных соревнованиях		6	24	37	66	100
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	24	31	48	75
	общий объем часов в год	312	312	624	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	56	62	103	137
2	Общая физическая подготовка	156	131	312	256	186	213
3	Специальная физическая подготовка	78	94	76	94	281	424
4	Техническая подготовка	47	50	114	125	206	212
5	Инструкторская и судейская практика			18	25	47	75
6	Участие в спортивных соревнованиях		6	24	37	66	100
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	24	25	47	87
	общий объем часов в год	312	312	624	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	56	62	103	137
2	Общая физическая подготовка	156	131	200	133	158	200
3	Специальная физическая подготовка	78	94	144	168	253	349
4	Техническая подготовка	47	50	152	162	253	337
5	Инструкторская и судейская практика			24	31	56	50
6	Участие в спортивных соревнованиях		6	24	37	66	100
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	24	31	47	75
	общий объем часов в год	312	312	624	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: МНОГООБОРЬЕ							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	56	62	103	199
2	Общая физическая подготовка	156	131	196	139	169	189
3	Специальная физическая подготовка	78	94	150	156	243	324
4	Техническая подготовка	47	50	150	162	262	324
5	Инструкторская и судейская практика			24	37	56	50
6	Участие в спортивных соревнованиях		6	24	37	56	87
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	24	31	47	75
	общий объем часов в год	312	312	624	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3	УТ-4,5	ССМ-1,2,3	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	18	24	28
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
ПЛАВАНИЕ							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	15	18	27	36	45
2	Общая физическая подготовка	178	233	269	301	226	159
3	Специальная физическая подготовка	66	122	168	281	499	612
4	Техническая подготовка	50	75	100	168	225	262
5	Инструкторская и судейская практика			19	28	50	58
6	Участие в спортивных соревнованиях		9	25	94	162	204
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	14	25	37	50	116
	общий объем часов в год	312	468	624	936	1248	1456

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	14	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	3	4
		наполняемость групп (человек)					
		10-20		5-10		2-6	1-5
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА							
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	20	29	47	62
2	Общая физическая подготовка	84	66	59	29	27	38
3	Специальная физическая подготовка	56	78	146	182	225	287
4	Техническая подготовка	154	153	270	400	468	574
5	Инструкторская и судейская практика			5	15	19	25
6	Участие в спортивных соревнованиях	6	3	10	58	131	200
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	3	10	15	19	62
	общий объем часов в год	312	312	520	728	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	14	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		12	11	10	9-8	2	1
	СПОРТ ГЛУХИХ: БАСКЕТБОЛ						
1	Общая физическая подготовка	98	98	156	174	150	124
2	Специальная физическая подготовка	60	60	124	136	150	162
3	Техническая подготовка	98	98	138	180	258	312
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	50	138	146	230	424
5	Интегральная подготовка	6	6	30	32	50	80
6	Участие в спортивных соревнованиях			18	24	48	74
7	Инструкторская и судейская практика			8	12	18	24
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			12	24	32	48
	общий объем часов в год	312	312	624	728	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		УТ			ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет			
		не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	
		недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	14	18	24	
		продолжительность одного УТЗ в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		наполняемость групп (человек)						
		9	8	6	5	4	2	1
	СПОРТ ГЛУХИХ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
1	Общая физическая подготовка	172	172	250	290	308	312	
2	Специальная физическая подготовка	94	94	218	218	328	498	
3	Техническая подготовка	32	32	94	138	204	286	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	18	18	12	40	
5	Интегральная подготовка	4	4	12	12	18	36	
6	Участие в спортивных соревнованиях			12	22	28	50	
7	Инструкторская и судейская практика			6	8	10	12	
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	14	22	28	14	
	общий объем часов в год	312	312	624	728	936	1248	

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		НП		УТ		ССМ		ВСМ	
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	до года	свыше года		
		не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	
		недельная нагрузка в часах							
		6	9	12	14	20	20	24	
		продолжительность одного УТЗ в часах							
		2	3	3	3	4	4	4	
		наполняемость групп (человек)							
		6	4-3	4-2		2-1		1	
	СПОРТ ЛИЦ С ПОДА: ЛЁКАЯ АТЛЕТИКА								
1	Общая физическая подготовка	168	254	252	290	313	313	250	
2	Специальная физическая подготовка	84	126	181	211	291	291	374	
3	Техническая подготовка	32	48	112	131	187	187	250	
4	Тактическая подготовка	6	10	12	15	31	31	50	
5	Психологическая подготовка	8	12	25	29	42	42	62	
6	Теоретическая подготовка	6	10	12	15	31	31	37	
7	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	12	15	62	62	100	
8	Инструкторская и судейская практика			6	7	31	31	50	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	12	15	52	52	75	
	общий объем часов в год	312	468	624	728	1040	1040	1248	

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	до года/ свыше года	
		не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся	не огра-ся
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	20	20
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		2-5		2-3		1-3	1-2
	СПОРТ СЛЕПЫХ: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1	Общая физическая подготовка	173	173	302	302	416	404
2	Специальная физическая подготовка	92	92	248	248	336	336
3	Техническая подготовка	14	14	20	20	52	54
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	10	10	104	104
5	Интегральная подготовка	9	9	14	14	50	58
6	Участие в спортивных соревнованиях			14	14	42	40
7	Инструкторская и судейская практика			8	8	20	20
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	8	20	24
	общий объем часов в год	312	312	624	624	1040	1040