

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 2025-2026 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике»

г. Новокузнецк, 2025

№	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	64	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: МНОГОБОРЬЕ							
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
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

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами легкой атлетики СОГ – 1 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
		10-25		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
		всего	теория	практика
1.	Раздел 1. Теоретические знания	9	7	2
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	
1.2	Тема 2. История развития легкоатлетического спорта.	3	3	
1.3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	
1.4	Тема 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	56	4	52
2.1	Строевые упражнения	5	1	4
2.2	Гимнастические упражнения	10	1	9
2.3	Легкоатлетические упражнения	10	1	9

2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	9
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	70	4	66
3.1	Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.	10	1	9
3.2	Беговые упражнения	10	1	9
3.3	Прыжковые упражнения	5	1	4
3.4	Стартовые упражнения	10	1	9
4.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	46	8	38
4.1	Спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам	6	1	5
4.2	Равномерный кросс 35-45 минут	6	1	5
4.3	Бег на отрезках	6	1	5
4.4	Занятия другими видами лёгкой атлетики	6	1	5
4.5	Занятия другими видами спорта	6	2	4
4.6	Туристические походы и пешие прогулки	5	2	3
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	35	5	30
5.1	Спортивная ходьба на отрезках	8	1	7
5.2	Спортивная ходьба в чередовании с бегом	5	1	4
5.3	Специальные беговые упражнения	5	1	4
5.4	Упражнения с отягощением	5	1	4
5.5	Спортивные игры	5	1	4
	общий объем часов в год	216	28	188

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами легкой атлетики СОГ – 2 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
10-25				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
		всего	теория	практика
1.	Раздел 1. Теоретические знания	9	7	2
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Места занятий оборудование, инвентарь.	1	1	
1.2	Тема 2. Основы техники видов лёгкой атлетики.	1	1	
1.3	Тема 3. Закаливание и здоровье.	2	2	
1.4	Тема 4. Методика обучения и тренировка.	2	1	1
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	36	3	33
2.1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2.2	Легкоатлетические упражнения	2	1	1
2.3	Подвижные и спортивные игры	4	1	3
3.	Раздел 3. Бег на короткие дистанции	75	8	67

3.1	Спринтерский бег на контролируемых скоростях	4	1	3
3.2	Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегчённых условиях	4	1	3
3.3	Стартовые упражнения	4	1	3
3.4	Специальные беговые упражнения	5	1	4
3.5	Упражнения с отягощением и на тренажёрах	4	1	3
3.6	Эстафеты, старт и стартовые упражнения	4	1	3
3.7	Подвижные и спортивные игры	4	1	3
3.8	Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегчённых и затруднённых условиях	6	1	5
4.	Раздел 4. Бег на средние и длинные дистанции	60	4	56
4.1	Бег на средних и длинных отрезках	13	1	12
4.2	Кросс	11	1	10
4.3	Различные прыжковые упражнения	13	1	12
4.4	Комплексы упражнений	12	1	11
5.	Раздел 5. Спортивная ходьба	36	4	32
5.1	Специальные упражнения	11	1	10
5.2	Ходьба в переменных темпах на отрезках	11	1	10
5.3	Специальные беговые и прыжковые упражнения	9	1	8
5.4	Подвижные и спортивные игры	5	1	4
	общий объем часов в год	216	26	190

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами спортивной гимнастики СОГ – 1, 2 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
		10-25		
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА				
		всего	теория	практика
1.	Раздел 1. Теоретические знания	12	10	2
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	3	2	
1.2	Тема 2. История развития спортивной гимнастики	3	2	
1.3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3	
1.4	Тема 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	70	8	62
2.1	Строевые упражнения	12	2	10
2.2	Общеразвивающим упражнения	26	2	24
2.3	Упражнения для развития ловкости,	16	2	14

	быстроты, силы, координации.			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	2	14
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	64	8	56
3.1	Упражнения на пластику	16	2	14
3.2	Упражнения на координацию	16	2	14
3.3	Упражнения на гибкость.	16	2	14
3.4	Упражнения на скорость и силу	16	2	14
5.	Раздел 4. Техническая подготовка	70	6	64
5.1	Базовые танцевальные упражнения	16	1	15
5.2	Базовые акробатические упражнения	16	2	14
5.3	Базовые хореографические упражнения.	12	1	13
5.4	Базовые гимнастические упражнения.	26	2	24
	общий объем часов в год	216	32	184

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинчик» СОГ – 1 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
		10-25		
ПЛАВАНИЕ				
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Теоретическая подготовка	6	6	
3.	ОФП на суше	23	3	20
4.	СФП на суше	23	3	20
5.	Технико-тактическая подготовка			
5.1	Общая плавательная подготовка	22	2	20
5.2.	Техника плавания кролем на груди	33	4	29
5.3.	Техника плавания кролем на спине	33	4	29
5.4.	Техника плавания брассом	20	4	16
5.5.	Техника плавания дельфином	20	4	16
5.6.	Стартовые прыжки	10	4	6
5.7.	Техника выполнения поворотов	10	4	6
6.	Соревновательная подготовка	5	2	3

7.	Контрольное занятие	5	1	4
8.	Итоговое занятие	4	2	2
	общий объем часов в год	216	45	171

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинчик» СОГ – 2 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
		10-25		
ПЛАВАНИЕ				
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
3.	ОФП на суше	22	3	19
4.	СФП на суше	24	3	21
5.	Технико-тактическая подготовка			
5.1.	Техника плавания кролем на груди	34	3	31
5.2.	Техника плавания кролем на спине	34	3	31
5.3.	Техника плавания брассом	28	5	23
5.4.	Техника плавания дельфином	28	5	23
5.5.	Стартовые прыжки	12	3	9
5.6.	Техника выполнения поворотов	12	3	9
6.	Соревновательная подготовка	6	1	5
7.	Контрольное занятие	6	1	5

8.	Итоговое занятие	4	2	2
	общий объем часов в год	216	38	178

№	Название разделов, тем	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинчик» СОГ – 3 года		
		недельная нагрузка в часах		
		6		
		продолжительность одного УТЗ в часах		
		2		
		наполняемость групп (человек)		
		10-25		
ПЛАВАНИЕ				
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
3.	ОФП на суше	22	3	19
4.	СФП на суше	26	3	23
5.	Технико-тактическая подготовка			
5.1	Техника плавания кролем на груди	33	3	30
5.2.	Техника плавания кролем на спине	33	3	30
5.3.	Техника плавания брассом	30	4	26
5.4.	Техника плавания дельфином	30	4	26
5.5.	Стартовые прыжки	12	2	10
5.6.	Техника выполнения поворотов	12	2	10
6.	Соревновательная подготовка	6	1	5

7.	Контрольное занятие	6	1	5
	общий объем часов в год	216	32	184