

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика)»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																									
		Этап начальной подготовки												Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												Этап совершенствовани	
		ЭНП-1			ЭНП-2			ЭНП-3			УТЭ-1			УТЭ-2			УТЭ-3			УТЭ-4			УТЭ-5			%	ч
		%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год	%	ч	год		
1.	Общая физическая подготовка	53	164	52	216	52	216	39	202	39	202	39	202	39	202	39	202	39	202	30	218	30	218	30	262	31	322
2.	Специальная физическая подготовка	21	66	22	92	22	92	28	146	28	146	28	146	28	146	28	146	28	146	32	233	32	233	32	263	30	313
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	3	12	3	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	3	22	3	22	3	22	4	42
4.	Техническая подготовка	13	40	14	58	14	58	18	95	18	95	18	95	18	95	18	95	18	95	22	159	22	159	22	177	22	230
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	24	7	30	7	30	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	9	65	9	65	9	73	9	93
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	15	2	15	2	17	2	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	2	8	2	8	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16	2	16	2	16	2	18	2	20
	Итого:	100	312	100	416	100	416	100	520	100	520	100	520	100	520	100	520	100	520	100	728	100	728	100	832	100	1040

Заместитель директора


Е.А. Хоруженко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026