Утверждаю
Директор МБУ
СШОР №1 г. Сочи
О.П. Миргородская
«09» января 2020г.

Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта легкая атлетика

Бег на короткие дистанции

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общая физическая подготовка	237	225	225	149	149	125	125	125	159	200
Специальная физическая подготовка				108	108	169	169	169	253	349
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	38	38	38	65	100
Техническая подготовка	47	50	50	112	112	162	162	162	253	337
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	25	25	25	42	42	62	62	62	103	137
Инстркукторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	19	19	31	31	31	47	75
Итого:	**312**	**312**	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**624**	**936**	**1248**