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 средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

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	228	228	234	234	256	256	256	187	212
Специальная физическая подготовка				56	56	94	94	94	281	424
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	37	37	37	65	100
Техническая подготовка	47	50	50	84	84	125	125	125	206	212
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	-	-	-	14	14	25	25	25	47	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	19	19	25	25	25	47	88
Итого:	**312**	**312**	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**624**	**936**	**1248**