

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»
по спортивной дисциплине «бег на короткие дистанции»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	3-й год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20		8-16			2-4
		105	134	150	200	125	159
1.	Общая физическая подготовка	105	134	150	200	125	159
2.	Специальная физическая подготовка	70	94	107	143	169	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	25	38	65
4.	Техническая подготовка	35	47	112	150	162	253
5.	Тактическая подготовка	17	15	22	30	30	50
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	7	10	16	16	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	13	14	12	10
10.	Судейская практика	-	-	6	11	25	46
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1,5	4	4	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	-	11	13	19	31
Общее количество часов в год		234	312	468	624	624	936

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)**

на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)													
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		НП				УТГ				ЭССМ			
		1 год	%	Св. года	%	До двух лет	%	3-й год	%	4-й, 5-й год	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	45%	134	43%	150	32%	200	32%	125	20%	159	17%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	70	30%	94	30%	107	23%	143	23%	169	27%	253	27%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	2%	19	4%	25	4%	38	6%	65	7%
4.	Техническая подготовка (%)	35	15%	47	15%	112	24%	150	24%	162	26%	253	27%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19	8%	25	8%	42	9%	56	9%	62	10%	103	11%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	19	4%	25	4%	37	6%	56	6%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	2%	6	2%	19	4%	25	4%	31	5%	47	5%
Общее количество часов		234	100%	312	100%	468	100%	624	100%	624	100%	936	100%
Количество часов в неделю		4,5		6		9		12		12		18	