Подписано: Королёв Александр Александрович
DN: cn=Королёв Александр Александрович, c=RU, o=МБОУ ДО ДЮСШ, email=dusshuvarovo@yandex.ru
Причина: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.10.12 15:03:47 +03'00'

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделения «Лёгкая атлетика»
на 2023/24 учебный год

Учебный план рассчитан:

- для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха;
- для спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	НП 1	НП 3	УТГ 3
1	Общая физическая подготовка	***175***	***224***	***234***
2	Специальная физическая подготовка			***56***
3	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		***6***	***18***
4	Техническая подготовка	***35***	***51***	***85***
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	***20***	***25***	***42***
6	Инструкторская практика и судейская практика			***14***
7	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	***4***	***6***	***19***
Кол-во часов в неделю		**4,5**	**6**	**5**
Всего часов		**234**	**312**	**468**

Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Наименование разделов, тема	Количество часов
I	Теория и методика физической культуры и спорта	***14***
II	ОФП и СФП	***110***
III	Технико-тактическая подготовка	***30***
IV	Участие в соревнованиях	***8 ч***
V	Итоговая аттестация	***2 ч***
VI	Медицинское обследование	***4 ч***
Часов в неделю		**4**
Всего часов		**168**