

**2.4.2 Головой учебно-тренировочный план  
Бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

*Применение ИТ*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6 часов	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	6
		Наполняемость групп (человек)					
		от 10		от 8		от 4	
1.	Общая физическая подготовка	172	172	246	250	308	312
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	118	218	326	498
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	12	28	50
4.	Техническая подготовка	32	32	56	88	188	246
5.	Тактическая подготовка	3	3	8	10	14	18
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	12	10	10
7.	Интегральная подготовка	2	2	6	12	18	36
8.	Психологическая подготовка	1	1	2	4	8	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	6	16
10.	Инструкторская практика	0	0	1	4	12	12
11.	Судейская практика	0	0	2	2	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	4	6	14
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	4	6	20
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

**Бег на средние и длинные дистанции**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах				
		6 часов	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов				24 часа
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	4				6
Наполняемость групп (человек)										
		от 10		от 8		от 4		от 1		
1.	Общая физическая подготовка	172	172	230	284	308	312			
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	108	132	326	496			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	12	28	50			
4.	Техническая подготовка	32	32	82	122	180	246			
5.	Тактическая подготовка	3	3	8	14	14	20			
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	12	10	10			
7.	Интегральная подготовка	2	2	6	12	18	36			
8.	Психологическая подготовка	1	1	2	4	8	10			
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	8	10	16			
10.	Инструкторская практика	0	0	1	6	12	12			
11.	Судейская практика	0	0	2	8	6	6			
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	4	6	14			
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	6	10	20			
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>			