



Директор ГБПОУ «КОРПК»

Гончарова С.Ю.

« 28 » августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

52 недели учебно-тренировочных занятий на 2023 - 2024 учебный год

по виду спорта «Легкая атлетика»

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	156	194	212
2.	Специальная физическая подготовка	224	308	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	58	80	98
4.	Техническая подготовка	224	308	212
5.	Тактическая подготовка	41	58	48
6.	Теоретическая подготовка	16	22	48
7.	Психологическая подготовка	24	22	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	22	6
9.	Инструкторская практика	29	45	38
10.	Судейская практика	20	22	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	16	22	38
12.	Восстановительные мероприятия	8	11	38
Общее количество часов в год		832	1144	1248