

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А.»  
\_\_\_\_\_/Гончарова С.Ю.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**52 недели учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебный год**  
**по виду спорта «Легкая атлетика»**

**Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |   |
|------------------------------|---|---|---|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |   | Свыше трех лет  |   |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |   |
|                              |   | 16  | 22,5  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |
|                              |   | 3   | 4   |
| 1                            | Общая физическая подготовка   | 341   | 234   |
| 2                            | Специальная физическая подготовка   | 125   | 351   |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях  | 50  | 82  |
| 4                            | Техническая подготовка  | 167   | 257   |
| 5                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 83  | 129   |
| 6                            | Инструкторская и судейская практика   | 33  | 58  |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 33  | 59  |
| Общее количество часов в год |   | 832   | 1170  |