

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

№ 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	