

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Э.В.Антонов
 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
<i>Бег на короткие дистанции</i>					
Общая физическая подготовка	237	296	220	238	220
Специальная физическая подготовка			205	244	273
Техническая подготовка	47	77	181	244	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	21	66	93	120
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	10	14	42	65
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	7	10	40	73	90
Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>					
Общая физическая подготовка	237	296	296	361	210
Специальная физическая подготовка			120	155	270
Техническая подготовка	47	77	150	189	231
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	21	65	95	137
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	10	30	52	75
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	7	10	65	82	115
Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2