

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МБУДО СШОР №3
«Легкая атлетика»
Некрасов А.С.
2026г.



Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих"
для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции», «кросс», «метания», «многоборье», «прыжки» (52 недели)
Группы начальной подготовки **2026 год**
6 часов в неделю (НП 1-2-3)

№	Виды спортивной подготовки	Часов	Распределение нагрузки по месяцам (час)											
		в год	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Общая физическая подготовка	172	14	15	16	14	14	14	14	14	14	14	15	14
2	Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	32	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
5	Тактическая подготовка	2			1						1			
6	Теоретическая подготовка	4	1			1						1		1
7	Интегральная подготовка	2					1						1	
8	Психологическая подготовка	1										1		
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				1					1			
10	Инструкторская практика	0												
11	Судейская практика	0												
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1										1		
13	Восстановительные мероприятия	2			1					1				
	Количество часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Количество часов в месяц		25	26	29	27	26	25	25	23	26	27	27	26
	Количество часов в год	312	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Количество часов в месяц может незначительно варьировать (в зависимости от расписания УТЗ и числа тренировочных дней в месяце),