

Утверждаю:



Директор ФУ ДО РБ «РСШОР»

Б.Б.-Ц. Цоктоев

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год этап ВСМ

Вид спорта: Легкая атлетика

№	Раздел подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	17	19	18	18	18	18	17	19	16	15	18	18	16	210
2	Специальная физическая подготовка	34	38	33	35	36	36	34	38	36	35	36	35	33	425
3	Техническая подготовка	17	19	16	18	18	18	17	19	18	17	18	18	16	212
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	12	11	11	12	12	11	12	12	11	12	11	11	138
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	6	7	8	8	6	7	7	8	9	7	6	86
6	Участие в спортивных мероприятиях	8	9	8	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	101
7	Инструкторская и судейская практика	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	7	6	6	76
	Всего часов по месяцам и в год	100	111	98	103	106	107	99	111	105	100	109	103	96	1248
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер – преподаватель В.Д. Домнин Домнин В.Д.,

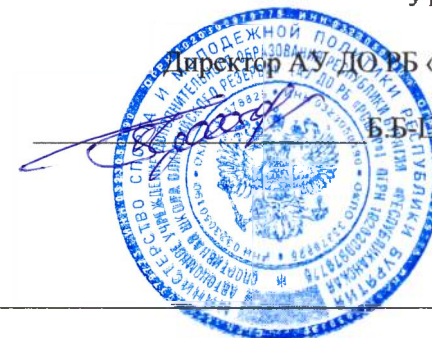
Начальник отдела спорта П.Г. Леонов Леонов П.Г.

Яковлев П.К. П.К. Яковлев (техническая подготовка)

Утверждаю:

Директор АУ ДО ВБ «РСШОР»

Б.Б.Н. Цоктоев



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год этап ССМ

Вид спорта: Легкая атлетика

№	Раздел подготовки	%	Месяцы												Всего
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	16	15	16	16	16	15	16	16	15	16	15	14	186
2	Специальная физическая подготовка	30	24	24	23	23	25	22	24	25	24	24	23	22	283
3	Техническая подготовка	22	18	18	18	18	18	16	16	18	18	18	16	16	208
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	9	7	8	9	9	8	9	9	7	9	7	8	99
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	4	3	3	5	4	3	5	4	3	8	3	48
6	Участие в спортивных мероприятиях	7	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6	6	5	65
7	Инструкторская и судейская практика	5	4	3	4	4	4	4	6	4	3	4	3	4	47
	Всего часов по месяцам и в год		80	76	78	78	82	74	80	82	76	80	78	72	936
	Количество дней		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер – преподаватель



Домнин В.Д.,

Яковлев П.К.

(техническая подготовка)

Начальник отдела спорта

Леонов П.Г.

Утверждаю

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Доктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели 936 часов по легкой атлетике для группы ТЭ - 4 на 2024 г.

Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего:
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>1. Объем физической нагрузки</b>														
1.1. Общая физическая подготовка	20	16	13	13	20	14	12	15	23	16	19	18	8	187
1.2. Специальная физическая подготовка	30	24	25	24	25	25	20	23	24	20	27	24	23	284
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	7	11	6	6	0	6	9	9	0	6	0	3	6	62
1.4. Техническая подготовка	22	18	16	18	16	18	18	18	16	18	18	18	16	208
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	11	5	8	10	9	9	9	9	9	8	9	8	8	101
3. Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	47
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	8	47
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>936</b>
<b>Кол-во тренировочных занятий</b>		<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

Тренер  Е.В. Дашиев

Куратор  П.Г. Леонов

78    72    81    75    81    78    78    81    78    81    78    78    78

Утверждаю  
 Директор АУ ДО РБ "РСЦОР"  
 Цоктоев Б.Б.-Ц



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 936 часов по легкой атлетике для группы ТЭ - 4 на 2024 г.

Разделы подготовки	%	Месяцы												Всего:	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>1. Объем физической нагрузки</b>															
1.1. Общая физическая подготовка	20	16	13	13	20	14	12	15	23	16	19	18	8	187	
1.2. Специальная физическая подготовка	30	24	25	24	25	25	20	23	24	20	27	24	23	284	
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	7	11	6	6	0	6	9	9	0	6	0	3	6	62	
1.4. Техническая подготовка	22	18	16	18	16	18	18	18	16	18	18	18	16	208	
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	11	5	8	10	9	9	9	9	9	8	9	8	8	101	
3. Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	47	
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	8	47	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>936</b>	
Кол-во тренировочных занятий		27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312	

187  
 281  
 65  
 208  
 101  
 47  
 47  
 936

Тренер  Е.В. Дашиев

Куратор  П.Г. Леонов

78 72 81 75 81 78 78 81 78 78 78 78 78