

Годовой календарный учебный график на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности по Легкой атлетике (в часах)

1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

1.1. Для спортивно-оздоровительного этапа, этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Общеразвивающие программы									
		СОЭ	Этап НП			УТ этап					
			СОГ	ГНП			УТГ				
				1 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
1	Теория	6	10	10	10	10	10	10	10	10	
2	Физическая подготовка		216	216	216	216	216	216	216	216	
	О.Ф.П.	83	203	203	203	203	203	203	203	203	
	С.Ф.П.	37	13	13	13	13	13	13	13	13	
3	Избранный вид спорта		20	20	20	20	20	20	20	20	
	Технико-тактическая подготовка	10	15	15	15	15	15	15	15	15	
	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Тренерская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	
	Участие в соревнова- ниях		5	5	5	5	5	5	5	5	
	Итоговая и промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Другие виды спорта и подвижные игры		30	30	30	30	30	30	30	30	
	Всего часов:	138	276								

2. Дополнительные предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта.

2.1. Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		Период до 1 года	Период свыше 1 года		Начальная специализация		Углублённая специализация		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теория	14	14	17	26	29	50	45	40
2	Физическая подготовка	97	94	94	121	121	160	160	160
	О.Ф.П.	79	69	67	77	69	81	69	60
	С.Ф.П.	18	25	27	44	52	79	91	100
3	Избранный вид спорта	124	132	129	177	177	240	250	255

	Технико-тактическая подготовка	95	100	96	131	126	169	183	187
	Психологическая подготовка	9	11	10	16	20	26	27	27
	Восстановительные мероприятия	2	1	1	4	2	5	4	3
	Тренерская и судейская практика	-	-	-	1	2	5	4	3
	Участие в соревнованиях	14	16	19	21	23	30	29	30
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	3	4	4	5	3	5
4	Другие виды спорта и подвижные игры	41	36	36	44	41	50	45	45
	Всего часов:	276			368		500		

3. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Этапный норматив	Общеразвивающая программа		Этапы и годы предпрофессиональной подготовки							
	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Период до 1 года	Период свыше 1 года		Период начальной специализации до 2 лет		Период углублённой специализации до 3 лет		
	1 год	1-8 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Предметная область										
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	4	4	5	5	6	7	8	10	9	8
Физическая подготовка (%)	60	83	35	34	34	33	33	32	32	32
Избранный вид спорта (%)	7	7	45	48	47	48	48	48	50	51
Спортивные и подвижные игры (%)	29	11	15	13	13	12	11	10	9	9

4. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по годам обучения

СОГ 1 года обучения

Содержание	Месяцы											Всего часов
	I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1. Теория	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	6
1.1. Практика:												
О.Ф.П.	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	4	83
С.Ф.П.	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	37
Т.Т.М.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
К/тестирование	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
1.1.1. Участие в соревнованиях	Согласно календаря ДЮСШ											
Итого:	13	14	13	13	13	13	14	13	13	13	6	138

ГНП, УТГ 1-8 годов обучения.

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Физическая подготовка (час):	216													216
- общая физическая подготовка	203	19	20	20	19	19	19	20	20	19	20	8	203	
- специальная физическая подготовка	13	2	1	1	2	1	1	-	1	1	1	2	13	
Избранный вид спорта (час):	20												20	
- технико-тактическая подготовка	15	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	15	
- психологическая подготовка	-													
- тренерская и судейская практика	-												-	
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	-												-	
- участие в соревнованиях	5	1	1	-	-	-	-	1	1	1			5	
Итоговая и промежуточная аттестация	-												-	
Другие виды спорта и подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	30	
Итого		27	27	26	27	26	25	27	26	26	26	13	276	

5. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Этап начальной подготовки (период до 1 года)

НП – 1 года обучения.

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	14	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
Физическая подготовка (час):	97	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	97
- общая физическая подготовка	79	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	6	79	
- специальная физическая подготовка	18	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	18	
Избранный вид спорта (час):	124	10	11	11	13	13	11	12	12	14	11	6	124	
- технико-тактическая подготовка	95	9	9	9	9	12	9	9	9	6	9	5	95	
- психологическая подготовка	9	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	9	
- тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2	
- участие в соревнованиях	14	-	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	14	
Итоговая и промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	
Другие виды спорта и подвижные игры	41	5	4	4	3	3	3	4	4	3	5	3	41	
Итого		26	26	25	26	26	25	26	26	27	26	17		
													276	

Этап начальной подготовки (период свыше 1 года)

НП – 2 года обучения

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	14	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
Физическая подготовка (час):	94	9	9	9	9	9	8	9	10	8	8	6	94	
- общая физическая подготовка	69	6	6	7	7	7	6	7	7	6	6	4	69	
- специальная физическая подготовка	25	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25	
Избранный вид спорта (час):	132	12	13	13	13	12	11	13	13	13	13	6	132	
- технико-тактическая подготовка	100	10	11	10	10	10	9	10	10	5	11	4	100	

- психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
- тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
- участие в соревнованиях	16	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	16
Итоговая и промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Другие виды спорта и подвижные игры	36	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	36
Итого		27	27	26	26	25	24	26	28	26	26	15	276

Этап начальной подготовки (период свыше 1 года)

НП – 3 года обучения

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	17	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	17
Физическая подготовка (час):	94	9	9	10	9	9	8	9	9	8	9	5	94
- общая физическая подготовка	67	6	6	7	6	6	6	7	6	6	7	4	67
- специальная физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	27
Избранный вид спорта (час):	129	11	12	12	12	13	11	12	12	16	12	6	129
- технико-тактическая подготовка	96	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	4	96
- психологическая подготовка	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
- тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
- участие в соревнованиях	19	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	19
Итоговая и промежуточная аттестация	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
Другие виды спорта и подвижные игры	36	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
		26	26	27	26	27	24	25	25	28	26	16	276

**Тренировочный этап (период начальной специализации)
ТГ – 1 г.о.**

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	26	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	26
Физическая подготовка (час):	121	12	12	12	11	11	11	12	12	12	11	5	121
- общая физическая подготовка	77	7	7	8	7	6	7	8	8	8	7	4	77
- специальная физическая подготовка	44	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	1	44
Избранный вид спорта (час):	177	15	16	18	17	14	14	15	18	21	17	12	177
- технико-тактическая подготовка	131	13	12	12	12	11	12	12	13	12	12	10	131
- психологическая подготовка	16	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	16
- тренерская и судейская практика	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	4	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	4
- участие в соревнованиях	21	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	21
Итоговая и промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Другие виды спорта и подвижные игры	44	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	44
Итого		34	35	36	35	31	32	34	36	38	34	23	
													368

**Тренировочный этап (период начальной специализации)
ТГ – 2 г.о.**

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	29	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	29
Физическая подготовка (час):	121	12	12	12	12	12	11	12	12	10	10	6	121
- общая физическая подготовка	69	6	7	7	7	7	6	7	6	6	6	4	69
- специальная физическая подготовка	52	6	5	5	5	5	5	5	6	4	4	2	52
Избранный вид спорта (час):	177	16	17	18	18	16	13	16	18	21	17	7	177
- технико-тактическая подготовка	126	14	12	12	12	12	11	12	12	12	12	5	126
- психологическая подготовка	20	1	2	3	3	1	1	2	3	2	1	1	20
- тренерская и судейская практика	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	2
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
- участие в соревнованиях	23	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	23

Итоговая и промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Другие виды спорта и подвижные игры	41	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	41
Итого		35	36	36	37	35	31	34	36	37	33	18		368

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)
ТГ – 3 г.о.**

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	50	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	50
Физическая подготовка (час):	160	16	16	15	14	15	14	16	16	15	15	8	160
- общая физическая подготовка	81	8	8	7	7	8	7	8	8	8	8	4	81
- специальная физическая подготовка	79	8	8	8	7	7	7	8	8	7	7	4	79
Избранный вид спорта (час):	240	23	23	23	22	23	22	23	23	23	23	12	240
- технико-тактическая подготовка	169	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	10	169
- психологическая подготовка	26	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	26
- тренерская и судейская практика	5	-	1	1	-	1	-	-	-	-	2	-	5
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	5	1	-	-	1	1	-	-	-	-	2	-	5
- участие в соревнованиях	30	4	3	3	2	3	5	4	4	-	1	1	30
Итоговая и промежуточная аттестация	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
Другие виды спорта и подвижные игры	50	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	50
Итого		48	49	48	45	46	44	48	49	48	48	26	500

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)
ТГ – 4 г.о.**

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	45	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	45
Физическая подготовка (час):	160	16	16	15	14	15	14	16	16	15	15	8	160
- общая физическая подготовка	69	7	7	7	6	6	6	7	7	6	6	4	69
- специальная физическая подготовка	91	9	9	8	8	9	8	9	9	9	9	4	91
Избранный вид спорта (час):	250	24	24	24	23	23	23	24	24	24	24	13	250
- технико-тактическая подготовка	183	18	17	18	15	18	19	18	18	14	17	11	183

