#### **Комплектование отделения легкой атлетики**

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭТАПЫ  показатель | ГНП  До года | ГНП  Свыше года | УТГ  До 2-х лет | | УТГ свыше 2-х лет | | |
| 3 | 4 | 5 |
| ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВ.ЕДЕНИЦ (часы) | 6 | 6 | 10 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (чел.) | 18-20 | 14-16 | 10-14 | 10-14 | 6-10 | 6-10 | 6-10 |
| ВОЗРАСТ (лет) | 8 - 10 | 9 - 11 | 11 - 13 | 12 - 14 | 13-15 | 14-16 | 15-18 |
| УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ | приемные экзамены | переводные экзам. | 3 юн. разряд | 50%  2 юн.  разряд | 50%  3 разр. | 50%  2 разр. | 2 р. |
| УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  для групп многоборий и метаний |  |  | 50%  3 юн.  разряд | 3 юн. разряд | 50%  1 юн. разряд | 50%  3 разряд | 50%  2 разряд |

**Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Этапы Разделы | ГНП-1  6 час. | ГНП-2  6 час. | УТГ-1  10 час. | УТГ-2  12 час. | УТГ-3  16 час. | УТГ-4  16 час. | УТГ-5  16 час | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | Избранный вид спорта | 45%  124 | 49 %  135 | 50%  230 | 50 %  276 | 60%  442 | 60%  442 | 65%  478 | | Общая и специальная физическая подготовка | 34 %  94 | 32 %  89 | 30 %  138 | 30 %  166 | 23%  169 | 23%  169 | 23%  169 | | Другие виды спорта | 15 %  41 | 12 %  33 | 12 %  55 | 12 %  66 | 9%  66 | 9%  66 | 4 %  30 | | Теоретическая подготовка | 5 %  14 | 5 %  14 | 6%  28 | 6 %  33 | 5%  37 | 5%  37 | 5%  37 | | Самостоятельная работа | 1%  3 | 2%  5 | 2%  9 | 2%  11 | 3%  22 | 3%  22 | 3%  22 | | Восстановительные мероприятия |  |  |  | + | + | + | + | | Медицинское обследование | справка | 1 р. В год | 1 р. В год | 1 р. В год | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год | | Итого часов: | 276 | 276 | 460 | 552 | 736 | 736 | 736 | |