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

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  ЭТАПЫпоказатель | ГНПДо года | ГНПСвыше года | УТГДо 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-16 час. | ГНП-26 час. | УТГ-110 час. | УТГ-212 час. | УТГ-316 час. | УТГ-416 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 |

 |