

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.

**Годовой учебный план по городскому спорту
 для группы начальной подготовки 3 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		10
2	Общая физическая подготовка	25	20	27	22	23	20	20	19	22	28	27	30	283
3	Специальная Физическая подготовка	3	4	2	3	5	3	5	6	2	3	4	4	44
4	Технико-тактическая подготовка	2	6	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	41
5	Игровая подготовка				2				2					4
6	Инструкторская и судейская практика			1			1				1			3
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2		19
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка		1				2					1		4
	Всего часов:	34	34	36	34	33	31	32	34	32	39	39	38	416

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 А.В. Пчёлкин
 «10» 09 2020г.



**Годовой учебный план по городскому спорту
 для учебно-тренировочной группы 5 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
2	Общая физическая подготовка	24	22	21	22	20	20	20	22	22	20	22	21	256
3	Специальная Физическая подготовка	22	20	22	25	25	22	22	22	27	24	20	20	271
4	Технико-тактическая подготовка	26	24	28	25	24	24	26	28	24	24	24	25	302
5	Инструкторская и судейская практика		2		2			2		2				8
6	Психологическая подготовка			1										1
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	4	4	2	1	3	3	4	2	2	1	2	30
8	Зачетные и переводные испытания			2						2			2	6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	1	4	2	2	1	2	2	4	2	2	26
10	Медицинское обследование	2								2				4
	Всего часов:	80	76	83	82	74	75	76	82	85	76	73	74	936

Зам. директора по УСР _____



И.К. Постников