

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



**Годовой учебный план по легкой атлетике(АФК)
 для групп начальной подготовки 3 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.

| № п п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | I | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 23 | 23 | 18 | 24 | 18 | 16 | 19 | 19 | 21 | 24 | 26 | 30 | 261 |
| 3 | Специальная Физическая подготовка | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 49 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 4 |
| 6 | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 20 |
| 7 | Участие в спортивных мероприятиях | | | 2 | | | | | | 2 | 2 | | | 6 |
| 8 | Зачетные и переводные испытания | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 9 |
| | Всего часов: | 35 | 37 | 32 | 37 | 30 | 29 | 34 | 35 | 35 | 37 | 38 | 37 | 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 легкой атлетике(АФК)
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.

| № п п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII I | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 29 | 32 | 26 | 36 | 32 | 23 | 29 | 28 | 27 | 38 | 39 | 40 | 379 |
| 3 | Специальная Физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 97 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 4 |
| 6 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 7 |
| 7 | Участие в спортивных мероприятиях | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 14 |
| 8 | Зачетные и переводные испытания | | | 2 | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 7 |
| | Всего часов: | 52 | 53 | 51 | 54 | 49 | 44 | 50 | 51 | 52 | 55 | 56 | 57 | 624 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

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



**Годовой учебный план по легкой атлетике(АФК)
 для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
 на 2020-2021 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

| № п п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | I | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 43 | 43 | 36 | 43 | 37 | 34 | 41 | 41 | 34 | 50 | 52 | 51 | 505 |
| 3 | Специальная Физическая подготовка | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 7 | 8 | 9 | 10 | 110 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| 6 | Психологическая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | | | | 18 |
| 7 | Участие в спортивных мероприятиях | | | 2 | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные испытания | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| | Всего часов: | 65 | 67 | 60 | 67 | 61 | 58 | 65 | 65 | 62 | 68 | 71 | 71 | 780 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников