

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
Д.И. Сизов
«___» сентября 2022 г.

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Ямпольский В.Э.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	29	34	26	29	21	23	26	33	30	32	30	27	340
3	Специальная Физическая подготовка	23	21	19	20	22	21	21	20	19	24	30	30	270
4	Технико-тактическая подготовка	21	20	21	18	22	22	22	20	18	20	23	23	250
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
5	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
6	Участие в спортивных мероприятиях		2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	22
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	75	83	72	75	71	72	75	80	75	82	88	88	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимирова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	15	17	12	12	10	15	15	11	13	14	13	160
3	Специальная Физическая подготовка	9	7	7	6	8	9	6	7	6	10	11	11	97
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	10	11	12	117
5	Психологическая подготовка				1			1		1	1			4
6	Участие в спортивных мероприятиях				2			1		1	2			6
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	34	36	34	34	32	30	34	36	32	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимирова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	27	30	25	26	22	24	25	31	25	25	31	29	320
3	Специальная Физическая подготовка	12	10	10	10	12	12	12	12	8	12	16	17	141
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	8	9	9	9	101
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1		1		1	1	8
6	Психологическая подготовка		1		1			1	1		1			5
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	2	1	2	1	1		2	2	1	2	17
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
Всего часов:		50	56	48	50	47	48	50	54	50	51	60	60	624

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	27	30	25	26	22	24	25	31	25	25	31	29	320
3	Специальная Физическая подготовка	12	10	10	10	12	12	12	12	8	12	16	17	141
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	8	9	9	9	101
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1		1		1	1	8
6	Психологическая подготовка		1		1			1	1		1			5
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	2	1	2	1	1		2	2	1	2	17
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
Всего часов:		50	56	48	50	47	48	50	54	50	51	60	60	624

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	40	38	33	34	33	27	36	33	30	35	38	40	417
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	260
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	15	13	15	16	16	174
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1		2		1	1	1		8
6	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	27
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:	78	78	75	78	78	69	78	75	75	81	85	86	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	40	38	33	34	33	27	36	33	30	35	38	40	417
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	260
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	15	13	15	16	16	174
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1		2		1	1	1		8
6	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	27
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:		78	78	75	78	78	69	78	75	75	81	85	86	936

**Годовой учебный план по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Артынюк М.А.**

№ 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	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	32	34	27	32	13	23	32	29	27	34	34	35	352
3	Специальная Физическая подготовка	23	20	21	24	23	20	20	22	21	27	28	27	276
4	Технико-тактическая подготовка	20	18	20	20	22	21	21	22	17	27	27	27	262
5	Инструкторская и судейская практика		1		1			1		1				4
6	Психологическая подготовка	1			1		1			1				4
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	1		1		2	2		2	1			10
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				8
10	Медицинское обследование		2							2				4
Всего часов:		78	78	72	81	60	69	78	75	75	90	90	90	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для групп начальной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	15	13	14	15	12	15	13	10	16	16	16	167
3	Специальная Физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
5	Участие в спортивных мероприятиях	1			1					1				3
6	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
7	Медицинское обследование	2							2					4
Всего часов:		26	28	24	26	26	22	26	26	24	28	28	28	312

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	18	17	14	18	16	18	19	18	14	20	20	20	212
3	Специальная Физическая подготовка	7	8	8	7	7	6	7	7	7	8	9	9	90
4	Технико-тактическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	7	6	7	7	7	78
5	Участие в спортивных мероприятиях	1				1				1	1			4
6	Зачетные и переводные испытания		2						2					4
7	Медицинское обследование			2						2				4
Всего часов:		34	36	32	34	32	32	34	36	32	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

№ 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	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	31	32	24	32	27	21	30	29	20	36	39	39	360
3	Специальная Физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
4	Технико-тактическая подготовка	22	21	22	22	21	22	21	22	21	22	23	23	262
5	Инструкторская и судейская практика		2			1		1		2				6
6	Участие в спортивных мероприятиях	1				1	1	1		2				6
7	Зачетные и переводные испытания		2						2					4
8	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1	1			6
9	Медицинское обследование			2						2				4
Всего часов:		78	81	72	78	75	69	78	78	72	83	86	86	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горинцева М.Л.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3	Специальная Физическая подготовка	13	15	14	14	15	13	13	14	15	13	15	14	168
4	Технико-тактическая подготовка	8	10	11	10	11	7	12	10	7	9	12	11	118
5	Участие в спортивных мероприятиях				1	1	1		1	1	1			6
6	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
7	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	50	54	50	50	50	48	50	52	40	54	58	58	624

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы учебно-тренировочной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горинцева М.Л.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	372
3	Специальная Физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
4	Технико-тактическая подготовка	18	24	23	23	24	17	20	21	22	19	27	24	262
5	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1	1	1			6
6	Восстановительные мероприятия		1	1		1		1	1	1				6
7	Участие в спортивных мероприятиях	1			1	1			1	1	1			6
8	Зачетные и переводные испытания	2						2						4
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	75	81	78	78	81	72	78	78	81	75	81	78	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гадасин В.Б.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	18	15	12	12	13	12	17	10	9	22	23	176
3	Специальная Физическая подготовка	9	10	10	8	10	10	8	8	8	9	12	12	114
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Инструкторская и судейская практика			1	1			2	1	1	1	1		8
6	Участие в спортивных мероприятиях	2				2		2		2	2			10
7	Зачетные и переводные испытания				2				2					4
8	Медицинское обследование		2							2				4
9	Психологическая подготовка				1		1			1	1			4
	Всего часов:	32	38	34	32	32	32	32	36	32	30	43	43	416

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гадасин В.Б.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
2	Общая физическая подготовка	24	25	19	22	19	19	23	27	17	22	29	30	276
3	Специальная Физическая подготовка	16	15	15	16	16	16	16	14	14	16	18	20	192
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2					8
6	Психологическая подготовка			1	1		1		1		1	1		6
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	1			2		2	1	3	2	2		14
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
Всего часов:		51	55	47	51	47	48	51	55	48	51	60	60	624

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гадасин В.Б.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	32	38	32	32	32	29	32	35	32	29	43	42	408
3	Специальная Физическая подготовка	24	22	24	24	24	24	24	23	22	23	27	27	288
4	Технико-тактическая подготовка	16	14	15	15	14	15	14	14	12	15	18	18	180
5	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2					8
6	Психологическая подготовка					1		1		1	1			4
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	1			2		2	2	2	2	2	2	16
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	75	81	75	75	75	72	75	78	75	72	92	91	936

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	11	15	11	11	15	14	8	17	13	13	152
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Технико-тактическая подготовка	7	9	9	7	9	8	7	7	7	8	9	9	96
5	Игровая подготовка		1			2			1	1	1	2	2	10
6	Участие в спортивных мероприятиях	1					1			2		1	1	6
7	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
8	Медицинское обследование	2								2				4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	34	34	38	37	37	416

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	20	22	20	18	20	16	21	16	18	24	22	25	242
3	Специальная Физическая подготовка	15	11	13	14	16	13	12	14	13	16	18	17	172
4	Технико-тактическая подготовка	14	14	16	15	14	13	16	15	12	12	11	12	164
5	Инструкторская и судейская практика						1		1			1		3
6	Участие в спортивных мероприятиях	1	1			1			2	2		1		8
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2								2			4
9	Психологическая подготовка				1			1				1		3
	Всего часов:	52	52	51	52	53	45	52	50	49	56	56	56	624

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для групп начальной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекяшев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	15	13	14	15	12	15	13	10	16	16	16	167
3	Специальная Физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
5	Участие в спортивных мероприятиях	1			1					1				3
6	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
7	Медицинское обследование	2							2					4
Всего часов:		26	28	24	26	26	22	26	26	24	28	28	28	312

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекяшев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	11	15	11	11	15	14	8	17	13	13	152
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Технико-тактическая подготовка	7	9	9	7	9	8	7	7	7	8	9	9	96
5	Игровая подготовка		1			2			1	1	1	2	2	10
6	Участие в спортивных мероприятиях	1					1			2		1	1	6
7	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
8	Медицинское обследование	2								2				4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	34	34	38	37	37	416

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекяшев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	11	15	11	11	15	14	8	17	13	13	152
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Технико-тактическая подготовка	7	9	9	7	9	8	7	7	7	8	9	9	96
5	Игровая подготовка		1			2			1	1	1	2	2	10
6	Участие в спортивных мероприятиях	1					1			2		1	1	6
7	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
8	Медицинское обследование	2								2				4
Всего часов:		34	36	32	34	34	32	34	34	34	38	37	37	416