

Приложение № 3

К приказу №723
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«___» _____ 2023 г.

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Артынюк М.А.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	30
2	Общая физическая подготовка	18	15	12	16	14	12	13	14	9	21	37	40	221
3	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	7	7	144
4	Техническая тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7	7	154
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2		25
7	Зачетные и переводные требования		2						2					4
8	Восстановительн ые мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	52	52	50	52	50	48	50	52	48	57	57	56	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	30
2	Общая физическая подготовка	21	18	8	19	10	10	19	14	12	21	32	37	221
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
4	Техническая тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7	7	154
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		25
7	Зачетные и переводные требования		2						2					4
8	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3			20
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	54	54	45	54	45	45	54	51	51	57	57	57	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	40
2	Общая физическая подготовка	16	19	8	12	5	6	13	15	11	16	25	28	174
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Техническая тактическая подготовка	15	12	12	17	17	17	15	12	12	17	10	10	166
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3			24
7	Зачетные и переводные требования		2						2					4
8	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	53	55	45	53	46	46	53	53	50	58	56	56	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	40
2	Общая физическая подготовка	15	9	6	13	6	11	11	8	4	19	25	25	152
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Техническая тактическая подготовка	15	16	15	16	15	15	16	16	15	13	10	10	172
5	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	30
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	30
7	Зачетные и переводные требования		2							2				4
8	Восстановительн ые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24
8	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	53	52	48	53	46	49	53	50	47	58	58	57	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	10	10	12	12	12	8	10	10	10	16	14	14	138
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
5	Инструкторская и судейская практика													-
6	Участие в спортивных мероприятиях													-
7	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
8	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	26	26	26	26	22	24	26	26	30	27	27	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	10	11	9	12	11	10	4	16	14	14	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Инструкторская и судейская практика													-
6	Участие в спортивных соревнованиях	1			1	1		1		2				6
7	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
8	Медицинское обследование	2								2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	24	26	26	26	22	30	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	11	9	8	11	8	8	16	14	14	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Участие в спортивных соревнованиях	1			1	1		1		2				
7	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
8	Медицинское обследование		2							2				4
Всего часов:		26	26	26	26	24	22	26	24	26	30	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 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	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	14	14	12	14	12	10	16	16	16	160
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	28	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Общая физическая подготовка	15	19	16	15	18	15	18	16	13	22	23	33	223
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		99
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
8	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
9	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	36	42	39	36	39	36	39	39	36	42	42	42	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	15	12	12	11	11	12	8	10	4	16	19	28	158
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая тактическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	132
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1		14
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			14
7	Зачетные и переводные нормативы		2							2				4
8	Медицинское обследование			2					2					4
9	Восстановительн ые меропиятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Всего часов:	37	40	40	37	37	38	36	40	33	44	43	43	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	12	10	11	8	7	11	10	8	16	14	14	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1			2			6
8	Зачетные и переводные нормативы	2									2			4
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	28	24	26	22	22	26	26	26	30	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	7	12	12	9	8	11	11	10	4	16	15	15	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1		2				6
8	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		24	28	26	24	22	26	26	26	22	30	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	16	12	11	12	8	10	10	8	5	17	20	29	158
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая тактическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	132
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1		14
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			14
7	Зачетные и переводные нормативы		2							2				4
8	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
9	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	38	40	39	38	34	36	38	38	34	45	44	44	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	8	11	11	10	9	5	11	9	7	17	16	16	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в спортивных сорвнованиях	1			1		1	1		2				6
6	Зачетные и переводные нормаивы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		25	27	25	25	23	20	26	25	25	31	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	15	12	12	11	11	12	8	10	4	16	19	28	158
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая тактическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	132
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1		14
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			14
7	Зачетные и переводные нормативы		2							2				4
8	Медицинское обследование			2					2					4
9	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Всего часов:	37	40	40	37	37	38	36	40	33	44	43	43	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимилова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	14	13	12	14	12	10	12	13	13	15	15	15	158
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
4	Техническая тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
6	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	24	23	20	22	20	18	20	23	23	23	22	22	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимилова Н.Е.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	11	8	7	9	10	8	16	15	15	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1		2				6
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		26	26	26	26	22	22	24	26	26	30	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимилова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	7	12	12	9	10	9	9	12	6	15	15	14	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1		2				6
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		24	28	26	24	24	24	24	28	24	29	29	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников