

Приложение № 4

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

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

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
2	Общая физическая подготовка	13	11	13	13	9	8	11	9	12	16	17	20	152
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		32
5	Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
6	Интегральная подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1			8
7	Зачетные и переводные испытания	1			1					2				4
8	Медицинское обследование	2							2					4
	Всего часов:	23	20	22	23	17	17	20	20	23	25	25	25	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

№ 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	12	11	14	9	11	12	10	10	8	17	16	18	148
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	66
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Участие в спортивных соревнованиях			1	1		1	1	1	1				6
5	Зачетные и переводные испытания	1			1					2				4
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	24	26	28	24	22	26	24	26	24	30	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

№ 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	19	18	19	19	11	19	21	17	15	28	28	27	241
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Участие в спортивных мероприятиях		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
7	Зачетные и переводные испытания	1	1							2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
	Всего часов:	42	44	42	42	34	42	44	42	40	50	50	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников