

Приложение № 9

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 полиатлону
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Любимов С.В.**

№ 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	11	16	18	13	15	16	13	16	8	21	24	23	194
3	Специальная Физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4	Техническая тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	40	45	45	40	42	43	40	45	37	48	48	47	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Любимов С.В.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	Специальная физическая подготовка	16	22	23	20	20	19	17	20	12	29	29	30	257	
4	Техническая, тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	15	
6	Восстановитель- ные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2		28	
8	Зачетные и переводные испытания	2								2				4	
9	Медицинское обследование		2						2					4	
	Всего часов:	56	64	62	58	58	58	56	62	54	67	67	66	728	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкин В.А.**

№ 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					9
2	Общая физическая подготовка	12	15	14	11	12	13	11	11	11	15	26	27	178
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Техническая тактическая подготовка	1	2	3	3	3	3	3	3	2				23
5	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1	1	1	1					6
6	Зачетные и переводные нормативы								2					2
7	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	20	22	23	20	21	22	20	22	18	19	26	27	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкин В.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	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	13	17	20	12	13	13	11	13	11	19	29	29	200
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	3	2	2	59
4	Техническая тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	2				28
5	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	2	2	2	2					10
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	24	26	30	24	26	26	24	26	22	22	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкин В.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	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	11	17	15	11	13	13	11	13	13	18	28	28	191
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	66
4	Техническая тактическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4					28
5	Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2	2					12
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	24	26	30	24	26	26	24	26	22	22	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкина Т.К.**

№ п /п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретическая психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
2	Общая физическая подготовка	16	15	14	11	11	14	11	15	10	16	26	27	186
3	Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4			38
4	Техническая, тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2				16
5	Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2						10
6	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	20	22	23	20	20	23	20	22	17	20	26	27	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкина Т.К.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	12	20	13	11	11	13	11	13	13	21	29	29	196
3	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	61
4	Техническая тактическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4					28
5	Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2	2					12
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	24	28	26	24	24	26	24	26	22	24	32	32	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников