

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

**Годовой учебный план
 по военно-прикладному многоборью
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
 на 2022-2023 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	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	17
2	Общая физическая подготовка	15	16	10	18	15	13	19	20	13	21	21	20	201
3	Специальная Физическая подготовка	12	17	12	20	20	13	13	16	11	19	20	19	192
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	12	12	13	12	11	11	11	12	13	15	142
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2				14
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7	Участие в спортивных мероприятиях	6	6	6			4	4	4	4				34
8	Зачетные и переводные испытания	2					2			2				6
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1		1			1		1		1			5
	Всего часов:	52	54	46	52	50	49	52	56	48	55	55	55	624

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкин В.А.**

№ 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	16	11	18	16	12	15	13	11	14	17	17	173
3	Специальная Физическая подготовка	11	16	12	20	18	14	17	17	14	21	23	22	205
4	Технико-тактическая подготовка	13	10	12	12	13	6	8	11	10	17	14	15	141
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2				14
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Участие в спортивных мероприятиях	6	6	6			6	6	6	6				42
8	Зачетные и переводные испытания	2					2			2				6
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1		1			1		1		1			5
	Всего часов:	53	53	47	53	50	46	51	53	50	56	56	56	624

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2022-2023 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	17	13	21	16	14	13	16	19	14	23	26	21	213
3	Специальная Физическая подготовка	26	31	20	30	27	21	24	24	14	26	28	28	299
4	Технико-тактическая подготовка	23	21	22	25	23	21	25	25	28	27	23	29	292
5	Инструкторская и судейская практика		3				3		3	3				12
6	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
7	Участие в спортивных мероприятиях	2		2			2			2				8
8	Зачетные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Психологическая подготовка		1		1	1		1		1	1			6
	Всего часов:	78	81	75	82	75	70	76	81	74	81	81	82	936

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для групп начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 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	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	23	21	15	19	19	16	19	21	10	26	27	26	242
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	69
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
6	Участие в спортивных мероприятиях		2	2	2	2	2	2	2	4				18
7	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
8	Медицинское обследование	2								2				4
9	Восстановительные мероприятия			1			1			1				3
10	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для групп начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 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	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	19	21	12	25	24	16	18	19	15	26	27	26	248
3	Специальная Физическая подготовка	4	4	5	4	5	7	5	6	4	6	6	6	62
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4	54
5	Инструкторская и судейская практика			2					2					4
6	Участие в спортивных мероприятиях	1	1	1			1	1	1	1				7
7	Зачетные и переводные испытания	2	2	2			2	2	2	2				14
8	Медицинское обследование			2						2				4
9	Восстановительные мероприятия	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1				7
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 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	VI I	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	17
2	Общая физическая подготовка	14	15	10	17	16	12	17	18	12	26	17	15	189
3	Специальная Физическая подготовка	12	17	14	20	20	13	13	16	11	16	23	25	200
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	12	12	13	12	11	11	11	12	15	15	144
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2				14
6	Участие в спортивных мероприятиях	1	1	1			1	1	1	1				7
7	Зачетные и переводные испытания	6	6	6			4	4	4	4				34
8	Медицинское обследование	2					2			2				6
9	Восстановительные мероприятия	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
	Всего часов:	51	54	48	51	51	48	51	54	48	56	56	56	624

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Черашева С.В.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	14	13	13	12	12	12	11	12	12	13	13	13	150
3	Специальная Физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	3	4	4	4	6	3	4	4	5	4	50
5	Корректировка Спортивных карт													-
6	Соревновательная подготовка	1	2		3	1	1	2	3	2	2	1	2	20
7	Зачетные требования			2				2						4
8	Инструкторская и судейская практика													-
9	Восстановительные мероприятия													-
10	Медицинское обследование			2		2				2				6
	Всего часов	26	26	26	26	26	24	28	25	27	26	26	26	312

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для групп начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашева С.В.**

№ п п	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	19	21	12	25	24	16	18	19	15	26	27	26	248
3	Специальная Физическая подготовка	4	4	5	4	5	7	5	6	4	6	6	6	62
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4	54
5	Инструкторская и судейская практика			2					2					4
6	Участие в спортивных мероприятиях	1	1	1			1	1	1	1				7
7	Зачетные и переводные испытания	2	2	2			2	2	2	2				14
8	Медицинское обследование			2						2				4
9	Восстановительные мероприятия	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1				7
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по военно-прикладному многоборью
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашева С.В.**

№ 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	16	11	18	16	12	15	13	11	14	17	17	173
3	Специальная Физическая подготовка	11	16	12	20	18	14	17	17	14	21	23	22	205
4	Технико-тактическая подготовка	13	10	12	12	13	6	8	11	10	17	14	15	141
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2				14
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Участие в спортивных мероприятиях	6	6	6			6	6	6	6				42
8	Зачетные и переводные испытания	2					2			2				6
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1		1			1		1		1			5
	Всего часов:	53	53	47	53	50	46	51	53	50	56	56	56	624