

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«____» _____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 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	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	10	13	10	8	7	10	10	11	9	9	11	14	122	
3	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	31	
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	27	
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:	16	20	16	18	12	16	16	20	16	16	21	21	208	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 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 тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Общая физическая подготовка	7	11	10	10	11	8	8	10	8	9	28	28	148
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
6	Участие в спортивных соревнованиях			1	1		1	1	1	1				6
5	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	24	28	26	26	26	24	24	28	26	24	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
2	Общая физическая подготовка	17	20	17	20	15	15	18	18	12	18	58	58	286
3	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			150
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Участие в спортивных мероприятиях		1	1	1	1	1	1	1	2	1			10
7	Зачетные и переводные испытания	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:	51	55	50	53	48	48	51	53	48	51	58	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	11	14	14	14	13	13	13	13	11	11	13	13	148
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	5	5	6	5	5	5	7	6	63
4	Техническая подготовка	5	6	6	7	7	5	6	7	7	7	7	6	76
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	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1		1	1	1	1	1			8
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	24	28	26	26	26	24	26	28	26	24	28	26	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (легкая атлетика)
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	13	12	14	14	13	13	15	9	13	13	11	13	153
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	5	5	6	5	5	5	7	6	63
4	Техническая подготовка	5	6	5	6	6	4	5	6	6	7	7	6	69
5	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1	1	1	1	1				7
6	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников