

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

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

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Артынюк М.А.**

№ 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	18	15	12	16	12	12	15	14	11	16	38	42	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	48	48	52	52	50	52	58	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	40
2	Общая физическая подготовка	22	21	19	24	24	18	21	21	17	21	24	21	256
3	Специальная физическая подготовка	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	13	13	94
4	Техническая тактическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	10	12	12	15	15	146
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
6	Участие в спортивных соревнованиях	2								2				4
7	Зачетные и переводные требования	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
8	Восстановительные мероприятия	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	20
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	54	48	51	54	48	45	51	48	51	51	62	61	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2024-2025 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	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	40
2	Общая физическая подготовка	21	21	20	25	23	22	22	22	19	27	18	16	256
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	13	13	94
4	Техническая тактическая подготовка	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	15	15	146
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
7	Зачетные и переводные требования	2								2				4
8	Восстановитель- ные мероприятия			2						2				4
9	Медицинское обследование	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	20
	Всего часов:	52	51	51	55	47	46	52	51	53	57	55	54	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2024-2025 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	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	40
2	Общая физическая подготовка	20	21	19	22	20	19	22	24	19	23	23	24	256
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	13	13	94
4	Техническая тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	10	12	10	15	15	146
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	20
7	Зачетные и переводные требования	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
8	Восстановительн ые мероприятия	2								2				4
8	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	52	51	51	52	50	46	52	48	51	49	61	61	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 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	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	13	11	10	13	12	13	13	10	14	13	17	17	156
3	Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	78
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	5	52
5	Зачетные и переводные нормативы		2						2					4
6	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	24	26	26	24	26	24	24	26	26	24	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	11	11	10	10	10	11	10	11	9	10	13	14	130
3	Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	7	8	7	7	9	9	8	93
4	Техническая тактическая подготовка	3	5	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	52
5	Участие в спортивных соревнованиях	1			1	1		1		1				5
6	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
7	Медицинское обследование			2						2				4
Всего часов:		26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	8	11	7	10	8	9	10	7	7	9	16	16	118
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
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				6
7	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
8	Медицинское обследование			2						2				4
Всего часов:		26	26	24	26	24	24	26	24	26	24	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	VI I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка	11	11	13	12	12	12	13	11	11	12	8	8	134
3	Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7	13	13	93
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
5	Зачетные и переводные испытания				1	1	1				1	1		5
6	Медицинское обследование	2									2			4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		26	26	24	26	24	24	26	26	26	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	21	19	17	23	19	20	22	19	17	19	19	19	234
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	7	7	56
4	Техническая тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	20
8	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
9	Восстановительные мероприятия	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	10
10	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	42	39	33	42	36	36	39	39	39	39	42	42	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 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	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	42
2	Общая физическая подготовка	21	18	22	23	19	16	20	18	18	21	29	29	254
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
6	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	34
7	Зачетные и переводные требования		2						2					4
8	Восстановитель- ные мероприятия	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	21
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	51	51	54	54	48	45	51	51	51	51	59	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	10	11	13	14	11	9	12	11	8	13	9	9	130
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	12	12	93
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
5	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1		1				5
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		26	26	26	28	24	22	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 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	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	20	19	18	20	19	18	19	17	19	21	22	22	234
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	7	7	56
4	Техническая тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	20
7	Зачетные и переводные нормативы		2							2				4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	10
9	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	38	39	40	40	36	34	38	38	38	37	45	45	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	20	19	18	20	19	18	19	17	19	21	22	22	234
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	7	7	56
4	Техническая тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	20
7	Зачетные и переводные нормативы		2							2				4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	10
9	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	38	39	40	40	36	34	38	38	38	37	45	45	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	10	12	10	11	12	10	11	11	11	12	10	10	130
3	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	6	5	8	7	5	7	12	12	93
4	Техническая тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
5	Участие в спортивных соревнованиях	1			1		1	1			1			5
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование			2					2					4
Всего часов:		26	26	26	26	24	22	26	26	24	26	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	21	19	16	20	18	18	19	15	15	19	26	28	234
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая тактическая подготовка	8	8	5	9	8	8	8	8	8	8	7	7	92
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1		14
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
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:	40	40	33	41	36	36	40	37	36	40	44	45	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 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	13	12	12	12	12	12	13	14	8	12	19	19	158
3	Специальная физическая подготовка	5	6	4	5	4	4	5	4	4	5			46
4	Техническая тактическая подготовка	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5			36
5	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
6	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	24	24	20	23	20	20	24	24	18	23	20	20	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	7	12	12	11	10	9	9	12	5	9	17	17	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		1	1			6
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		24	28	26	26	24	24	24	28	22	24	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	9	12	8	13	8	9	11	12	7	10	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		1	1			6
6	Зачетные и переводные нормативы	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		26	28	22	28	22	24	26	28	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гончаров В.Л.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	13	12	10	12	13	13	12	11	12	12	18	18	156
3	Специальная Физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	7	7	4	8	7	78
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	52
5	Зачетные и переводные испытания		2						2					4
6	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	24	28	26	26	24	24	24	26	26	22	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гончаров В.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	10	11	9	10	9	9	8	8	9	8	19	20	130
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	93
4	Техническая, тактическая подготовка	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	52
5	Участие в спортивных мероприятиях	1			1			1	1		1			5
6	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
7	Медицинское обследование			2					2					4
Всего часов:		24	28	26	26	24	24	24	26	26	22	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников