

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 полиатлону
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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			30
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	24	24	148
3	Специальная Физическая подготовка	11	16	9	16	8	11	13	14	9	13	18	18	156
4	Техническая тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2	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	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	38	43	34	41	33	36	38	41	36	38	45	45	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 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	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
2	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	190
3	Специальная физическая подготовка	18	25	13	24	13	16	19	20	13	20	43	42	266
4	Техническая, тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4	4	158
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1			12
6	Восстановительные 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			26
8	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	59	67	53	63	52	56	59	63	56	59	71	70	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 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	1				9
2	Общая физическая подготовка	13	15	9	13	11	11	13	12	14	16	26	26	179
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Техническая тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
5	Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2	2					12
6	Медицинское обследование	2												2
	Всего часов:	22	22	18	22	20	20	22	21	21	20	26	26	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	21	10	12	11	11	12	14	15	20	32	31	202
3	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3			55
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:	25	29	23	25	24	24	25	27	24	23	32	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
2	Общая физическая подготовка	15	16	9	15	12	12	15	12	10	15	39	36	206
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
7	Зачетные и переводные нормативы								2					2
8	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	39	42	33	39	36	36	39	38	36	35	49	46	468

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 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	18	16	9	13	11	11	13	13	13	15	28	26	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:	22	23	18	22	20	20	22	20	20	19	28	26	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по полиатлону
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	15	17	7	15	11	11	15	11	15	22	26	26	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:	28	26	20	28	24	24	28	24	24	26	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников