

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2026 г.

**Учебный план
 по легкой атлетике ЛИН
 группы СОб – 1 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	8	10	13	11	10	12	12	11	14	10	10	13	134
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1						1	1	4
	Всего часов:	16	18	21	20	19	20	20	19	22	18	19	22	234

**Учебный план
по легкой атлетике ЛИН
группы СОб – 2 года обучения
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	20	18	22	19	21	20	22	20	22	19	20	21	244
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1					1		1	4
	Всего часов:	34	32	36	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416

**Учебный план
по легкой атлетике ЛИН
группы СОп – 3 года обучения
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Общая физическая подготовка	29	25	33	28	31	30	32	32	27	32	31	30	360
3	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1			1		1	1	8
	Всего часов:	59	56	64	59	62	61	62	62	58	62	62	61	728

**Учебный план
по легкой атлетике ЛИН
группы СОб – 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	22	18	20	21	19	20	22	22	18	21	20	21	244
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1					1		1	4
	Всего часов:	36	32	34	36	34	34	36	36	32	36	34	36	416

Учебный план
по легкой атлетике ЛИН
группы СОп – 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	21	18	21	21	18	22	20	21	20	22	19	21	244
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая подготовка	8	8	9	8	8	9	9	9	8	9	8	9	102
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1		2				1		1	1	6
	Всего часов:	43	40	45	43	42	45	43	44	43	45	42	45	520