

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

Учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.

№ 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	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	14	12	20	14	18	16	16	18	14	16	18	16	192
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего часов:	50	48	56	50	54	52	52	54	50	52	54	52	624

**Учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.**

№ 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	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	14	12	20	14	18	16	16	18	14	16	18	16	192
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего часов:	50	48	56	50	54	52	52	54	50	52	54	52	624

**Учебный план
по легкой атлетике
группы ВСМ
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Анисимова М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Специальная физическая подготовка	29	24	38	29	33	34	34	33	29	34	33	34	384
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Всего часов:	101	96	110	101	105	106	106	105	101	106	105	106	1248

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Артынюк М.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	18
2	Общая физическая подготовка	10	10	12	11	11	10	11	11	9	11	12	10	128
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:	18	18	21	20	20	19	20	20	19	20	20	19	234

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Артынюк М.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	16	13	13	13	14	16	11	13	16	13	162
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1	1			1	1		1	6
	Всего часов:	24	24	28	26	26	26	26	28	24	26	28	26	312

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	14	12	14	13	15	11	16	14	13	13	14	13	162
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1	1			1	1		1	6
	Всего часов:	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	14	12	14	13	15	11	16	14	13	13	14	13	162
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1	1			1	1		1	6
	Всего часов:	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бекашев М.С.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Общая физическая подготовка	14	13	18	13	17	15	16	18	13	15	17	15	184
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1			2		1		8
	Всего часов:	38	36	42	37	41	39	39	41	38	38	41	38	468

Тренер-преподаватель: Гончаров В.Л.

[illegible]

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гончаров В.Л.**

[illegible]

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

[illegible]

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОп - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	13	10	15	11	14	13	13	14	11	14	14	12	154
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	2	1	2	1	1	1	2		1	2	14
	Всего часов:	38	36	42	37	41	39	39	40	38	39	40	39	468

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОп - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Горшкова Е.Л.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Специальная физическая подготовка	16	13	21	14	20	16	16	20	14	17	20	15	202
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	2	1	2	1	1	1	2		1	2	14
	Всего часов:	50	48	57	49	56	51	51	55	50	51	55	51	624

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

[illegible]

**Учебный план
по легкой атлетике
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Гофман Ю.С.**

№ 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	12	10	17	11	14	12	14	15	11	13	14	13	156
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1		1	2	2			2	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	38	36	42	37	41	39	39	40	38	39	40	39	468

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Дмитриева К.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	18
2	Общая физическая подготовка	12	10	11	10	11	11	10	11	10	11	9	12	128
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:	20	18	20	19	20	20	19	20	20	20	17	21	234

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

Тренер-преподаватель: Дмитриева К.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	16	13	13	13	14	14	15	11	14	15	162
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1	1			1	1		1	6
	Всего часов:	24	24	28	26	26	26	26	26	28	24	26	28	312

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Дмитриева К.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Общая физическая подготовка	14	13	18	13	17	15	16	18	13	15	17	15	184
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1			2		1		8
	Всего часов:	38	36	42	37	41	39	39	41	38	38	41	38	468

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимирова Н.Е.**

[illegible]

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОб - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимилова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	14	12	14	13	13	13	16	12	15	13	12	15	162
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1	1			1	1		1	6
	Всего часов:	26	24	26	26	26	26	28	24	28	26	24	28	312

**Учебный план
по легкой атлетике
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Казимилова Н.Е.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Общая физическая подготовка	15	13	17	17	14	17	19	16	16	16	15	19	194
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1			2	1	1	1	10
	Всего часов:	37	36	40	40	37	40	41	38	40	39	38	42	468