

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

**Учебный план
 по полиатлону
 группы СОп - 3 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Любимов С.В.**

№ 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	10	10	12	10	12	10	12	10	11	11	10	12	130
2	Общая физическая подготовка	17	16	18	17	18	17	18	17	18	17	17	18	208
3	Специальная физическая подготовка	23	21	20	21	20	21	20	20	22	21	20	21	250
4	Техническая подготовка	10	9	11	10	11	10	11	10	11	10	10	11	124
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	16
	Всего часов:	60	56	63	59	63	60	63	59	63	60	59	63	728

**Учебный план
по полиатлону
группы СОп - 4 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Любимов С.В.**

№ 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	10	10	12	10	12	10	12	10	11	11	10	12	130
2	Общая физическая подготовка	17	16	18	17	18	17	18	17	18	17	17	18	208
3	Специальная физическая подготовка	23	21	20	21	20	21	20	20	22	21	20	21	250
4	Техническая подготовка	10	9	11	10	11	10	11	10	11	10	10	11	124
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	16
	Всего часов:	60	56	63	59	63	60	63	59	63	60	59	63	728

**Учебный план
по полиатлону
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Маклашкин В.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	3	2	2	2	2	25
2	Общая физическая подготовка	13	13	12	16	12	12	17	10	16	14	10	17	162
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	85
4	Техническая подготовка	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	34
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1	1	1					1	1	1	6
	Всего часов:	24	24	25	29	24	25	29	25	27	26	25	29	312

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

Тренер-преподаватель: Маклашкин В.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	14	14	16	16	12	18	18	18	16	16	17	17	192
3	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	12	12	13	12	12	12	12	13	148
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1	2	2					1	1	1	8
	Всего часов:	36	36	40	41	36	40	41	40	38	39	40	41	468

**Учебный план
по полиатлону
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкина Т.К.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	18
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	18	16	16	18	17	17	19	17	19	208
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая подготовка	1	1	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	22
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1	1					1		1	4
	Всего часов:	24	24	26	28	24	26	28	26	24	28	26	28	312

**Учебный план
по полиатлону
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Маклашкина Т.К.**

№ 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	3	2	2	2	2	25
2	Общая физическая подготовка	13	13	15	13	12	15	14	13	13	14	13	14	162
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	85
4	Техническая подготовка	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	34
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1	1	1					1	1	1	6
	Всего часов:	24	24	28	26	24	28	26	28	24	26	28	26	312