

УТВЕРЖДАЮ:

директор МВУ ДО г. Мценска «СП»

Тренер-преподаватель Позняк И.А.

П. А. Располов

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов по

легкой атлетике

Тренер-преподаватель Позняк И.А.

УТВЕРЖДАЮ :

директор МБУДО г.Мценска «СПШ»

П.А.Распопов

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 1 г.об.обучения

« 31 » 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	149	12	12	12	12	12	11	14	12	13	12	15	12
2	СФП	108	8	8	9	10	10	9	10	9	10	9	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	
4	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	10	8	10	9	9	9	9	8
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	42	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
6	Инструкторская и судейская практика	19	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
7	Медицинские , медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	19	3	1	3	1		1		2	1	1	1	5
	Число часов в нед.	9												
	ИТОГО ЧАСОВ	468	41	38	38	41	40	36	41	38	40	39	40	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов по

легкой атлетике

Тренер-преподаватель Позняк И.А.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО г.Мпенса «СП»

П.А.Располов

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 2г.об.обучения

« 31 » 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	149	12	12	12	12	12	11	14	12	13	12	15	12
2	СФП	108	8	8	9	10	10	9	10	9	10	9	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	
4	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	10	8	10	9	9	9	9	8
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	42	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
6	Инструкторская и судейская практика	19	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	19	3	1	3	1		1		2	1	1	1	5
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	9												
	ИТОГО ЧАСОВ	468	41	38	38	41	40	36	41	38	40	39	40	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике

Тренер-преподаватель Якушев В.И.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 3 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО г.Мпнска «СП»

П.А.Располов

Приказ № 5/12

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	234	19	19	19	19	19	19	19	19	19	17	24	22
2	СФП													
3	Участие в спортивных соревнованиях	-												
4	Техническая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2
5	Тактическая подготовка,	25	1	5	1	3	3	1	3	5	3			
	Теоретическая													
	психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия	6	2				2					2		
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	26	28	24	26	28	24	26	28	26	24	28	24

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике
Тренер-преподаватель Якушев В.И

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 2 г.об.обучения

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО г.Мпенса «СП»
П.А.Располов
« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	149	12	12	13	13	13	12	10	13	12	8	15	16
2	СФП	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	19		2	2		2		2		3	4	4	
4	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	19	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	19	1	2	1		2	1		2	1		5	4
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	9												
	ИТОГО ЧАСОВ	468	37	40	40	37	42	38	37	40	41	36	42	38

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике
Тренер-преподаватель Семенова О.В.

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 2 г.об.обучения

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО «Мценска «СП»

П.А.Расолов

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	149	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	13	13
2	СФП	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	19				2	2	2	2		4	4	3	
4	Техническая подготовка	112	9	9	9	10	10	10	10	9	10	5	12	9
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	42	3	4	3	4	5	2	3	5	4	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	19	3	3	3	1	1	1	1	3	1			2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	19		2			1			2			2	
			2		1		2		2		1	3		
	Число часов в нед.	9												
	ИТОГО ЧАСОВ	468	39	40	38	39	42	36	39	40	41	36	42	36