

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУ ДО г.Мценска «ДЮСШ»
П.А.Распопов

« 05 » 09 20 22 г.

на 2022 – 2023 г. группа БУ-1 г. обучения

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретические основы физ-ры и спорта	28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
	ПРАКТИКА													
2	ОФП	74	8	7	8	8	5	5	8	8	7	8	2	
3	Вид спорта	75	8	7	8	8	6	6	8	8	7	8	1	
4	Различные виды спорта, подвижные игры	35	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	
5	Развитие творческого мышления	12	2		2	2			2	2		2		
6	Специальные навыки	12			1		2	2	1	1	1	1	3	
7	Спортивное и специальное оборудование	12	1			1	2	2	1	1	1	1	2	
8	Аттестация	4		2							2			
	Число часов в неделю	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	252	26	24	26	26	20	20	26	26	24	26	8	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике

на 2022 – 2023 г. группа **БУ-2 г.** обучения

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»



П.А.Распопов

« 05 » 2022 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретические основы физ-ры и спорта	28	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3		
	ПРАКТИКА													
2	ОФП	74	8	7	7	7	7	7	7	6	6	7	5	
3	Вид спорта	75	8	7	7	7	7	7	9	7	6	8	2	
4	Различные виды спорта, подвижные игры	35	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3		
5	Развитие творческого мышления	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
6	Специальные навыки	12	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		
7	Спортивное и специальное оборудование	12	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1		
8	Аттестация	4		2							2			
	Число часов в неделю	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	252	26	26	24	26	22	24	26	24	22	24	8	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике



УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Мценска «ДЮСШ»

П.А.Распопов

на 2022 – 2023 гг. группа БУ-4 г. обучения

« 05 » 09 20 22 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретические основы физ-ры и спорта	34	4	3	4	3	2	3	3	3	5	3	1	
	ПРАКТИКА													
2	ОФП	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
3	Вид спорта	105	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	6	
4	Различные виды спорта, подвижные игры	45	5	5	5	4	2	3	5	4	3	5	4	
5	Развитие творческого мышления	16	2	2		2	1	1	2	2	1	2	1	
6	Специальные навыки	16	2	1	2	3	1	1	2	2		1	1	
7	Спортивное и специальное оборудование	16	2	2	1	3	1	1	3	1		1	1	
8	Аттестация	4		2							2			
	Число часов в неделю	8												
	ИТОГО ЧАСОВ	336(42)	35	35	31	35	27	29	35	32	31	32	14	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
легкой атлетике

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Мценска «ДЮСШ»

П.А.Распопов

на 2022 – 2023 гг. группа **БУ-5** г. обучения

« 09 » 20 22 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретические основы физ-ры и спорта	42	5	5	4	4	3	3	5	5	4	4		
	ПРАКТИКА													
2	ОФП	120	12	12	12	12	12	12	12	11	13	12		
3	Вид спорта	144	13	13	13	14	13	13	13	13	13	14	12	
4	Различные виды спорта, подвижные игры	50	5	5	4	5	1	4	6	5	4	7	4	
5	Развитие творческого мышления	20	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1		
6	Специальные навыки	20	3	3	2	3	2	2	3	2				
7	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	3	1	1	2	4	1	2		
8	Аттестация	4		2							2			
	Число часов в неделю	10												
	ИТОГО ЧАСОВ	420(42)	43	45	39	43	33	37	43	42	39	40	16	