

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 1»  
 И. Солянкин

« 11 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Приказ № 135/3 от 31.08.2020

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 программы спортивной подготовки  
 по виду спорта легкая атлетика на 2020-2021 уч. год.

**ТГ до 2-х лет, бег на короткие дистанции**

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	208	17	17	18	18	17	17	18	18	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка (час)	90	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	16	2	2			2	2	2	2	1	1	1	1
Техническая подготовка (час)	88	7	7	8	8	8	7	7	7	7	8	7	7
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	36	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	3	3
Инструкторская и судейская практика (час)	14	2	2			2				2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	16	2	2	3	2					1	2	2	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

### ТГ свыше 2-х лет, бег на короткие дистанции

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	233	19	19	20	20	19	19	19	20	20	19	19	20
Специальная физическая подготовка (час)	130	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях (час)	36	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2
Техническая подготовка (час)	110	9	8	9	10	10	8	8	10	8	10	10	10
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	60	4	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	4
Инструкторская и судейская практика (час)	30	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

### ССМ, бег на короткие дистанции

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	186	16	16	15	15	16	15	15	15	16	15	16	16
Специальная физическая подготовка (час)	290	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	24
Участие в спортивных соревнованиях (час)	60	6	6	6	5	5	5	5	5	5	4	4	4
Техническая подготовка (час)	220	18	18	18	19	19	18	19	19	18	18	18	18
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	90	7	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8	7
Инструкторская и судейская практика (час)	45	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	45	3	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	5
<b>ВСЕГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

### ТГ до 2-х лет, бег на средние дистанции

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	235	20	20	19	20	19	19	20	19	19	20	20	20
Специальная физическая подготовка (час)	56	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Участие в спортивных соревнованиях (час)	18	2	3	3	2	2		2	2	2			
Техническая подготовка (час)	84	7	8	7	8	6	6	6	7	7	7	7	8
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	43	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика (час)	14	1	1	1		2	2	1	1	1	2	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	18	1		1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
<b>ВСЕГО:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

### ТГ свыше 2-х лет, бег на средние дистанции

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	256	21	20	20	20	20	20	23	22	22	22	23	23
Специальная физическая подготовка (час)	95	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	7	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	37	5	5	5	2	4	4	3	3	3	3		
Техническая подготовка (час)	124	10	10	10	12	12	10	9	9	10	10	11	11
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	62	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6
Инструкторская и судейская практика (час)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	25	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3
<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

### ТГ до 2-х лет, прыжки

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	150	14	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	14
Специальная физическая подготовка (час)	108	8	8	8	9	10	10	11	10	10	9	9	6
Участие в спортивных соревнованиях (час)	18	2	4	2	2		2		2	2	2		
Техническая подготовка (час)	112	10	10	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	42	2		5	4	4	4	4	2	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика (час)	19	3	2	2		2	1		2		2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	19		2		3	2		3	2	2		2	3
<b>ВСЕГО:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

### ТГ свыше 2-х лет, прыжки

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	120	12	10	8	8	8	8	10	10	10	12	12	12
Специальная физическая подготовка (час)	172	14	14	16	16	17	16	14	16	15	12	12	10
Участие в спортивных соревнованиях (час)	39	6	8	4	4	4	4	1	2	4	2		
Техническая подготовка (час)	165	16	14	14	14	13	14	14	14	12	14	12	14
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	64	2		4	4	6	4	8	6	6	6	8	10
Инструкторская и судейская практика (час)	32	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	4	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	32		2	2	4	1	2	4	2	2	4	4	5
<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

## ССМ, прыжки

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	158	14	14	12	12	10	10	12	12	15	15	16	16
Специальная физическая подготовка (час)	253	16	18	21	22	23	24	24	25	22	22	18	18
Участие в спортивных соревнованиях (час)	66	8	6	6	4	8	8	6	6	6	4	2	2
Техническая подготовка (час)	253	23	22	20	20	19	18	19	20	20	21	25	26
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	103	9	10	10	12	10	10	10	10	6	6	3	7
Инструкторская и судейская практика (час)	56	2	6	6	5	2	6	4	5	6	8	4	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	47	6	2	3	3	6	1	4		3	2	10	7
<b>ВСЕГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>



### ТГ до 2-х лет, многоборье

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	145	10	11	12	12	10	12	12	12	12	14	14	14
Специальная физическая подготовка (час)	112	9	9	9	10	10	10	10	10	10	9	8	8
Участие в спортивных соревнованиях (час)	19	3	3	3	2	2		2	2	2			
Техническая подготовка (час)	112	10	10	11	11	11	10	11	10	9	7	6	6
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	42	3	2	3	1	3	4	3	1	3	5	7	7
Инструкторская и судейская практика (час)	19	2	3	1	3	3	1	2	2	2			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	19	2	1				1		2	1	4	4	4
<b>ВСЕГО:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

### ТГ свыше 2-х лет, многоборье

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	137	12	11	11	11	10	11	11	11	12	12	12	13
Специальная физическая подготовка (час)	156	12	13	14	14	14	13	14	14	13	13	12	10
Участие в спортивных соревнованиях (час)	37	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	
Техническая подготовка (час)	162	12	12	14	15	15	14	14	15	15	13	12	11
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	63	6	5	5	4	4	4	5	5	5	6	6	8
Инструкторская и судейская практика (час)	38	4	5	3	4	3	4	43	3	3	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	31	3	2	2	2	3	1	1	1		3	5	8
<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

## ССМ, многоборье

Виды подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	168	14	14	14	14	13	14	13	12	14	14	16	16
Специальная физическая подготовка (час)	243	20	21	21	21	21	20	21	22	20	20	18	18
Участие в спортивных соревнованиях (час)	56	6	6	4	5	4	6	6	3	4	6	4	2
Техническая подготовка (час)	262	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	104	9	7	8	9	8	8	9	8	9	9	10	10
Инструкторская и судейская практика (час)	56	5	6	5	4	6	4	4	6	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	47	2	2	4	3	4	3	4	5	5	3	5	7
<b>ВСЕГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

Заместитель директора по СР

Ю.П. Лобода