



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СЦ № 2
Василеостровского района
М.Г. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК
выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа НП-1 года (4,5 часов в неделю)
Отделение ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции													
Общая физ. Подготовка и Специальная физ. Подготовка	175	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	О	16
Тактико-техн. мастерство	30	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	Т	3
2. Теоретическая и психологическая подготовка	14	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	П	1
Инструкторская и судейская практика												У	
4. Конт-перевод. нормат.	1									1		С	
5. Мед. обследование	1									1		К	
Самостоятельная работа	13											13	
Всего часов	234	20	21	19	21	20	18	20	19	23	20	13	20



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СЦ № 2
Василеостровского района
М.Г. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК
выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа НП-2, НП-3 года (6 часов в неделю)
Отделение ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции													
Общая физ. Подготовка и Специальная физ. Подготовка	217	20	20	19	19	20	19	20	20	20	20	0	20
Участие в спортивных соревнованиях	6			1		1	1	1		1		1	1
Тактико-техн. мастерство	50	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	П	4
2. Теоретическая и психологическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	У	3
Инструкторская и судейская практика												С	
4. Конт-перевод. нормат.	1									1		К	
5. Мед. обследование	1									1			
Самостоятельная работа	12											12	
Всего часов	312	26	27	27	26	27	25	26	27	29	27	12	27

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ СЦП № 2
 Василеостровского района

М.Г. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
 и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
 группа УТЭ-1, УТЭ-2 года (9 часов в неделю)
 Отделение ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции													
Общая физ. Подготовка	140	12	13	13	13	12	12	13	13	13	13	О	13
Специальная физ.подготовка	108	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	Т	10
Участие в спортивных соревнованиях	19	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	П	2
Тактико-техн. мастерство	112	10	11	10	10	10	10	10	11	10	10	У	10
2. Теоретическая и психологическая подготовка	42	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	С	4
Инструкторская и судейская практика	19	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	К	2
4.Конт-перевод. нормат.	2	1								1			
5.Мед. обследование	2		1							1			
Самостоятельная работа	24											24	
Всего часов	468	41	43	41	40	37	36	39	42	43	41	24	41



ОТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СЦ №2
Василеостровского района
М.Г. Шестакова

ГODOVOЙ ГРАФИК
выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 года (12 часов в неделю)
Отделение ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции													
Общая физ. Подготовка	125	12	12	11	11	11	11	12	11	11	12	О	11
Специальная физ.подготовка	168	15	16	15	15	15	15	16	15	15	16	Т	15
Участие в спортивных соревнованиях	37	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	П	3
Тактико-техн. мастерство	162	14	15	15	15	14	14	15	15	15	15	У	15
2. Теоретическая и психологическая подготовка	62	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	С	6
Инструкторская и судейская практика	37	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	К	3
4. Конт-перевод. нормат.	2	1								1			
5. Мед. обследование	2		1							1			
Самостоятельная работа	29												29
Всего часов	624	55	58	54	52	51	51	54	53	57	57	29	53