

"Утверждаю"
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.
2025 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Легкая атлетика"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	144	14	15	14	10	10	10	10	9	12	20		20
2	ОФП	75	8	4	2	3	2	6	6	6	4	6	20	8
3	СФП	86	6	8	6	6	8	8	8	6	6	6	12	6
4	Техническая подготовка	150	15	10	9	14	10	7	8	11	10	20	18	18
5	Тактическая подготовка	63	6	4	10	7	6	6	7	11	6			
6	Контрольные соревнования	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
7	Участие в соревнованиях	74		10	9	8	10	9	10	8	10			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	624	54	56	52	50	48	48	54	56	50	52	52	52
Учебный план УТГ - 3,4,5													отпуск+ип	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	116	9	13	12	14	10	10	13	9	12	14		
2	ОФП	94	7	5	3	5	7	6	5	3	3	6	22	22
3	СФП	73	7	6	5	8	5	6	6	4	4	4	9	9

4	Техническая подготовка	125	10	12	10	10	10	12	12	10	9	10	10	10
5	Тактическая подготовка	52	8	3	6	2	4	2	2	10	7	8		
6	Контрольные соревнования	20		4	2			2	1	2	3		3	3
7	Участие в соревнованиях	28			4	3	4	4	4	5	4			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	520	44	46	42	42	40	42	46	46	42	42	44	44
Учебный план УТГ - 1,2													отпуск+ип	

НП-3 Легкая атлетика (8 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	114	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
5	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
10	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	416	38	36	37	36	35	36	36	38	38	30	28	28
Учебный план НП - 3													отпуск-самоподг.	

НП-2 Легкая атлетика (6 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2	ОФП	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
3	СФП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Техническая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
5	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	312	28	27	29	27	27	27	27	29	29	22	20	20
Учебный план НП - 2												отпуск-самоподг.		

НП-1 Легкая атлетика (4,5 часа)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2	ОФП	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6
3	СФП	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
4	Техническая подготовка	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
5	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	7		1		1	1	1	1	1	1			
8	Контрольные нормативы	4			2						2			

9	Восстановительные мероприятия	6		1		1	1	1	1	1				
10	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	234	23	23	23	23	23	23	23	25	24	8	8	8
Учебный план НП - 1												отпуск-самоподг.		