

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«____»_____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Безряднов Е.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	7	8	9	11	4	7	9	9	7	10	12	12	105
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
4	Техническая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
5	Психологическа я подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	20
6	Восстановитель- ные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	22	23	20	24	15	20	22	23	20	22	24	25	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидова Е.Ю.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	7	8	7	9	4	7	9	9	7	10	14	14	105
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
4	Техническая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
5	Психологическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	20
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	22	23	18	22	15	20	22	23	20	22	26	27	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидова Е.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	Общая физическая подготовка	11	7	6	11	8	8	11	4	4	8	13	12	103
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая, тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Зачетные и переводные испытания								1	3				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	28	26	23	28	25	25	28	24	24	24	29	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидова Е.Ю.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	13	10	7	11	7	4	12	7	5	12	18	17	123
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2	2	2	1	1	1				11
8	Зачетные и переводные испытания								1	3				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	36	36	31	36	32	29	36	34	32	35	40	39	416

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 учебный год
Тренер-преподаватель: Титова Н.Ю.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	14	9	6	12	7	4	14	6	7	12	16	16	123
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая, Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2	2	2	1	1	1				11
8	Зачетные и переводные испытания								1	3				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	37	35	30	37	32	29	38	33	34	35	38	38	416

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для группы ССМ-1
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Титова Н.Ю**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	32
2	Общая физическая подготовка	13	13	11	13	10	11	13	13	11	13	22	23	166
3	Специальная физическая подготовка	20	19	19	21	12	18	18	16	21	17	18	17	216
4	Техническая подготовка	17	17	15	17	15	15	17	17	15	1	23	23	208
5	Тактическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	15
6	Психологическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	33
7	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	7	8	50
9	Зачетные и переводные испытания	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	25
10	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	70	72	63	72	53	61	70	69	64	67	85	86	832

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников