

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

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

**Годовой учебный план
по спорту лиц с поражением ОДА (плавание)
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 учебный год
Тренер-преподаватель: Демидова Е.Ю.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	31
2	Общая физическая подготовка	6	4	4	7	4	4	7	4	4	4	4	4	56
3	Специальная физическая подготовка	4	3	4	5	3	3	5	3	3	3	1	1	38
4	Техническая, Тактическая подготовка	12	10	7	9	10	8	8	7	6	12	13	11	113
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
6	Восстановитель- ные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
7	Участие в спортивных соревнованиях			1	1		1	1		1	1			6
8	Зачетные и переводные испытания								1	3				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	30	27	23	30	25	23	30	25	25	28	23	23	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту лиц с поражением ОДА (плавание)
для группы начальной подготовки 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	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	31
2	Общая физическая подготовка	6	4	4	7	4	4	7	4	4	4	4	4	56
3	Специальная физическая подготовка	4	3	4	5	3	3	5	3	3	3	1	1	38
4	Техническая, Тактическая подготовка	11	11	8	8	10	8	7	8	8	11	12	11	113
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
6	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
7	Участие в спортивных соревнованиях			1	1		1	1		1	1			6
8	Зачетные и переводные испытания								1	3				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	29	28	24	29	25	23	29	26	27	27	22	23	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту лиц с поражением ОДА (плавание)
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Титова Н.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	40
2	Общая физическая подготовка	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	9	9	97
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12	103
4	Техническая подготовка	17	16	13	17	11	12	15	14	11	17	19	18	180
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Психологическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	33
7	Восстановитель- ные мероприятия	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
8	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2	2	2	2	1	1				12
9	Зачетные и переводные испытания								2	2				4
10	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	44	46	37	46	38	39	44	45	40	43	49	49	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников