

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2026 г.

**Учебный план
 по городошному спорту
 группы СОб - 3 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	9	7	8	9	10	7	10	9	8	8	9	8	102
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1		1		1		1	1		1	6
	Всего часов:	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

**Учебный план
по городошному спорту
группы СОп - 4 года обучения
на 2026 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	17	12	14	17	19	13	19	17	13	20	14	17	192
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1		1	1	2	1	1	1	12
	Всего часов:	53	48	50	53	55	48	55	53	50	56	50	53	624

**Учебный план
по городошному спорту
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	8	5	7	8	8	6	10	7	7	8	5	7	86
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1			1				1			1	4
	Всего часов:	20	18	19	20	21	18	22	19	20	20	17	20	234

**Учебный план
по городошному спорту
группы СОп - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2	Общая физическая подготовка	12	10	12	10	12	10	12	10	10	12	10	10	130
3	Специальная физическая подготовка	12	11	10	13	12	10	12	13	12	12	10	13	140
4	Техническая подготовка	12	9	10	11	12	10	12	11	10	12	10	11	130
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	46	40	42	44	46	40	46	44	42	46	40	44	520

**Учебный план
по городошному спорту
этап ССМ-1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
4	Техническая подготовка	27	17	21	24	25	17	25	24	21	26	17	24	268
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	14
6	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	66
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Всего часов:	82	72	76	80	82	72	82	80	76	82	72	80	936