

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « ____ » _____ 2025 г.

**Годовой учебный план
 по спорту ЛИН (плавание)
 для спортивно-оздоровительной группы 1 года
 на 2025-2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Безряднов Е.А.**

№ 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	6	10	8	2	6	6	7	8	11	12	12	95
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
4	Техническая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	19
5	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	19
6	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	18	20	20	20	12	18	18	20	20	22	23	23	234

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для спортивно-оздоровительной группы 1 года
на 2025-2026 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	6	10	8	2	6	6	7	8	11	12	12	95
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
4	Техническая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	19
5	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	19
6	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
7	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	18	20	20	20	12	18	18	20	20	22	23	23	234

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения
на 2025-2026 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	2	1	1	1	2	1	1	2	2	16
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	11	11	82
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
4	Техническая, тактическая подготовка	7	7	8	9	3	4	8	6	5	8	15	14	94
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	22
6	Спортивные соревнования, Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	30
8	Зачетные и переводные испытания	1								3				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	26	27	26	28	17	20	26	27	26	26	32	31	312

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2025-2026 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	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	30
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	11	18	10	8	11	10	11		6	110
3	Специальная физическая подготовка	12	11	8	11	19	11	9	12	8	10		7	118
4	Техническая, Тактическая подготовка	13	12	9	11	17	11	11	10	11	11	2	10	128
5	Психологическая подготовка	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2		1	20
6	Инструкторская практика	1	1		1				1					4
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	12	14	2		4	14	2	10	2			62
8	Медико-восстан. мероприятия, тестирование, контроль	3	5	4	3	8	3	5	4	4	5		4	48
	Всего часов:	44	55	47	44	67	43	51	44	47	43	4	31	520

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2025-2026 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	3	3	16
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	13	13	106
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	4	98
4	Техническая, Тактическая подготовка	11	9	10	10		8	9	6	7	11	18	19	118
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Интегральная подготовка	1	1	1	2		1	2	1	1	2			12
7	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
8	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1		2	1	1				8
9	Зачетные и переводные испытания	1								3				4
10	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	35	35	34	35	23	31	35	32	34	35	43	44	416

**Годовой учебный план
по спорту ЛИН (плавание)
группы спортивного совершенства 2 года обучения
на 2025-2026 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	8	12	18	18	150
3	Специальная физическая подготовка	33	26	24	32	16	23	29	26	33	28	31	32	333
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	8	12	18	18	150
5	Тактическая подготовка	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	30
5	Психологическая подготовка	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	30
6	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	34
7	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2		2	3	3	2	3	3	3	25
8	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
9	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	71	71	62	73	46	61	71	70	66	70	85	86	832

