

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

**Годовой учебный план
 по спорту лиц с поражением ОДА (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 лиц с поражением ОДА (плавание)
спортивно-оздоровительной группы 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	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 лиц с поражением ОДА (плавание)
для учебно-тренировочной группы 4 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	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