

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» сентября 2022 г.

**Годовой учебный план
 по плаванию АФК
 для группы начальной подготовки 1 года обучения
 на 2022-2023 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.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	15	12	11	11	14	11	13	11	13	8	18	17	154
3	Специальная Физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Игровая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
7	Участие в спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1				6
8	Зачетные и переводные испытания				2						2			4
9	Медицинское обследование		2								2			4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	24	26	24	30	30	312

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.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	15	12	11	11	14	11	13	11	13	8	18	17	154
3	Специальная Физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Игровая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
7	Участие в спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1				6
8	Зачетные и переводные испытания				2						2			4
9	Медицинское обследование		2								2			4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	24	26	24	30	30	312

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.А.**

№ пп	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	1	1	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	18	14	12	15	11	14	15	16	168
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	5	3	6	6	7	4	7	9	8	70
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	9	10	11	114
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				6
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		12
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для группы начальной подготовки 3 года обучения
Спорт ПОДА
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.А.**

№ пп	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	1	1	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	18	14	12	15	11	14	15	16	168
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	5	3	6	6	7	4	7	9	8	70
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	9	10	11	114
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				6
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		12
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для группы начальной подготовки 3 года обучения
Спорт ПОДА
на 2022-2023 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	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	18	14	12	15	11	14	15	16	168
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	5	3	6	6	7	4	7	9	8	70
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	9	10	11	114
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				6
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		12
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	36	32	37	38	37	416

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
Спорт ЛИН
на 2022-2023 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	I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	43	43	36	43	37	34	41	41	34	50	52	51	505
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	7	10	10	9	10	10	7	8	9	10	110
4	Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
6	Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	4				18
7	Участие в спортивных мероприятиях			2						2				4
8	Зачетные и переводные испытания	2								2				4
9	Медицинское обследование			1			1			1				3
10	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	Всего часов:	65	67	60	67	61	58	65	65	62	68	71	71	780

**Годовой учебный план
по плаванию АФК
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
Спорт ПОДА
на 2022-2023 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	I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	29	32	26	36	32	23	29	28	27	38	39	40	379
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	97
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Инструкторская и судейская практика			2					2					4
6	Психологическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1				7
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	2			2	2	2	2				14
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Восстановительные мероприятия	1	1	1			1	1	1	1				7
	Всего часов:	52	53	51	54	49	44	50	51	52	55	56	57	624