

Приложение № 5

К приказу №723  
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДЮОЦ  
Московского района  
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
\_\_\_\_\_ Д.И. Сизов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Годовой учебный план  
по спорту ЛИН (плавание)  
спортивно-оздоровительной группы (1)  
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1		<b>14</b>
2	Общая физическая подготовка	8	8	11	7	10	9	7	8	8	7	10	13	<b>106</b>
3	Специальная физическая подготовка	4	5	4	6	4	6	6	5	6	6	5	5	<b>62</b>
4	Техническая тактическая подготовка	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	5	<b>74</b>
5	Зачетные и переводные испытания													
6	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>260</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

**Годовой учебный план  
по спорту ЛИН (плавание)  
спортивно-оздоровительной группы (2)  
на 2023-2024 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 психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2		<b>14</b>
2	Общая физическая подготовка	10	8	10	8	11	7	7	10	7	8	10	10	<b>106</b>
3	Специальная физическая подготовка	4	5	4	6	4	6	6	5	6	6	5	5	<b>62</b>
4	Техническая тактическая подготовка	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	5	<b>74</b>
5	Зачетные и переводные испытания													
6	Медицинское обследование		2					2						<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>260</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

**Годовой учебный план  
по спорту ЛИН (плавание)  
группы начальной подготовки 3 года обучения  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Безряднов Е.А.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1		<b>14</b>
2	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	10	11	11	12	12	17	14	<b>144</b>
3	Специальная Физическая подготовка	5	7	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	<b>68</b>
4	Техническая тактическая подготовка	7	8	6	7	5	7	7	7	6	8	7	7	<b>82</b>
5	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

Годовой учебный план  
 по спорту ЛИН (плавание)  
 для начальной подготовки 1 года обучения  
 на 2023 - 2024 уч.г.  
 Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.А..

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего Часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	7	8	8	8	8	11	9	88
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
4	Техническая подготовка	7	6	9	5	1	7	6	6	3	25	26	101
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Соревновательная подготовка (в том числе участие в ФС мероприятиях)				1		1	2	1	1			6
7	Сдача контрольных нормативов		2							2			4
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
9	Медицинское обследование		2						2				4
Итого часов		24	27	26	24	18	26	26	27	24	45	45	312

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_ И.К. Постников

**Годовой учебный план**

**по спорту ЛИН (плавание)**  
**учебно-тренировочной группы 1 года обучения**  
**на 2023-2024 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.А.**

№ 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	1	2	1	2	2	2	2	1	2	<b>21</b>
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	<b>100</b>
3	Специальная физическая подготовка	6	9	11	7	-	9	9	6	5	16	15	14	<b>107</b>
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
6	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
7	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2	2	2	2	1	1				<b>12</b>
8	Зачетные и переводные испытания	2								2				<b>4</b>
9	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

**Годовой учебный план**

**по спорту ЛИН (плавание)**  
**группы начальной подготовки 3 года обучения**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**Тренер-преподаватель: Титова Н.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	7	6	7	7	6	7	7	<b>79</b>
2	Специальная Физическая подготовка	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	7	6	<b>68</b>
3	Техническая подготовка	6	7	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	<b>89</b>
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	<b>15</b>
6	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>16</b>
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	1			1				1	1			<b>6</b>
8	Интегральная подготовка	2	2	1		2					2		1	<b>10</b>
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	<b>29</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

**Годовой учебный план**

**по спорту ЛИН (плавание)  
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения  
на 2023-2024уч. 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	Общая физическая подготовка	10	12	11	10	13	10	11	13	12	10	9	11	<b>132</b>
2	Специальная Физическая подготовка	10	10	11	11	10	11	10	9	10	10	9	11	<b>122</b>
3	Техническая подготовка	12	13	14	14	14	13	13	15	12	15	12	15	<b>162</b>
4	Тактическая подготовка													<b>0</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	<b>16</b>
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	<b>20</b>
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	<b>28</b>
8	Интегральная подготовка	2	2							2	2			<b>8</b>
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	4	<b>32</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>520</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников