

Приложение № 8

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 лиц с поражением ОДА (плавание)
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 учебный год
Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.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	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1		14
2	Общая физическая подготовка	11	8	12	11	7	11	11	8	12	13	14	16	134
3	Специальная Физическая подготовка	5	7	6	5	5	6	6	6	5	7	8	6	72
4	Техническая тактическая подготовка	7	9	7	7	6	7	8	8	6	7	7	9	88
5	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	24	28	26	24	19	25	26	26	24	29	30	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спорту лиц с поражением ОДА (плавание)
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2023-20234 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 психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	28
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	10	10	10	11	11	10	11	12	13	129
3	Специальная Физическая подготовка	8	8	11	8	8	8	9	9	9	11	13	12	114
4	Техническая тактическая подготовка	20	18	12	16	9	17	12	14	16	16	14	16	180
5	Инструкторская и судейская практика		1	2	1		1	1	2	1	2	2	2	15
6	Участие в спортивных мероприятиях	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	36
7	Медицинское обследование			2				2						4
8	Восстановительн ые мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
	Всего часов:	41	44	45	41	32	42	42	42	41	48	51	51	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников