

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Т.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 2-х лет	НП-1- 4,5 часов НП-2- 6 часов	234 312
Учебно-тренировочный	От 2- х лет и более	УТГ-1-12 часов УТГ-2-12 часов УТГ-3-14 часов УТГ-4-16 часов УТГ-5-16 часов	624 624 728 832 832

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в МУ СШ №2 г.Кондопога РК по плаванию

№	Содержание занятий	ГНП		УТГ				
		1г	2г	1г	2г	3г	4г	5г
1	Практическая подготовка:							
1.1	Общая физическая подготовка	128	156	268	268	233	275	275
1.2	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	49	78	175	175	211	266	266
1.3	Техническая подготовка	44	50	100	100	117	149	149
1.4	Тактическая подготовка	3	6	11	11	10	14	14
1.5	Теоретическая подготовка	4	6	7	7	23	16	16
1.6	Психологическая подготовка	1	4	7	7	25	20	20
1.7	Тестирования и контрольные мероприятия	2	2	6	6	7	3	3
2	Участие в соревнованиях	1	6	25	25	51	58	58
2.1	Инструкторская практика	-	-	6	6	15	8	8
2.2	Судейская практика	-	-	6	6	15	9	9
2.3	Восстановительные мероприятия	1	2	9	9	14	10	10
2.4	Медицинское обследование	1	2	4	4	7	4	4
	ИТОГО	234	312	624	624	728	832	832