

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»



М.С.Безуглый

« 09 » 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по плаванию
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»

| № п/ п | Разделы | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|------------|---|------------|------------|------------|------------|---|-------------|-------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | | Годобучения | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | Весь период |
| | | Наполняемость групп | | | | | | | | | | |
| | | от 15 чел | | от 12 чел. | | | | | от 7 чел. | | | от 4 чел |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 146 | 156 | 268 | 290 | 313 | 266 | 300 | 187 | 206 | 225 | 149 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 75 | 162 | 175 | 189 | 250 | 280 | 416 | 458 | 499 | 568 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 6 | 25 | 27 | 29 | 83 | 94 | 124 | 137 | 150 | 189 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 | 56 | 112 | 122 | 131 | 166 | 187 | 208 | 228 | 249 | 243 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 10 | 13 | 31 | 34 | 36 | 33 | 37 | 42 | 46 | 50 | 68 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 13 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 6 | 13 | 14 | 15 | 17 | 19 | 42 | 46 | 50 | 108 |
| Всего часов за 52 недели: | | 260 | 312 | 624 | 676 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1352 |