

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

Е.А.Немихина

« 02 » 09 2024г.

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	
		Год обучения											
		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	