



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
по общеразвивающей программе (плавание) СО(ФС) срок реализации 1 год на 2024-2025 учебный год

Разделы подготовки	Доп. СО (ФС)
Теоретическая подготовка	6
Практическая подготовка:	
-общая физическая подготовка	24
- специальная физическая подготовка	20
- изучение техники способов плавания	67
Подвижные игры	7
Итоговая аттестация «Умею плавать 25 м.»	1
Самостоятельная работа	1
Итого	126

Заместитель директора

О.Н. Гончарова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А.Чеботарев
 протокол педагогического совета
 от «30» 08 2024г. № 1



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 «плавание» в МАОУ ДО СШ № 6 на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы ФК и С	28/10	28/10	28/10	56/10	56/10	56/10	66/10	66/10
1.2	Общая физическая подготовка и	83/30	83/30	83/30	165/30	165/30	165/30	0	0
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	102/15	102/15
1.4	Вид спорта	83/30	83/30	83/30	165/30	165/30	165/30	213/30	213/30
1.5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	109/15	109/15
2	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	41/15	41/15	41/15	83/15	83/15	83/15	80/10	80/10
2.2	Специальные навыки	36/13	36/13	36/13	72/13	72/13	72/13	70/8	70/8
2.3	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	80/10	80/10
3	Промежуточная аттестация	5/2	5/2	5/2	11/2	11/2	11/2	16/2	16/2
	Общий годовой объем	276	276	276	552	552	552	736	736
	Часы в неделю	6	6	6	12	12	12	16	16

Заместитель директора

О.Н.Гончарова