

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г

Учебный план на 46 недель для отделения плавания

Промежуточная аттестация проводится два раза в год.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	До 1г	Св.1 г (2г.)	Св.1 г (3г.)	До 2 лет (1 г.)	До 2 лет (2г.)	Св.2лет (3 г.)	Св.2лет (4 г.)	Св.2 лет (5 г.)
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4	4-6	5-6	5-6	6
Теоретическая подготовка, час	8	10	10	12	14	16	18	18
Общая физическая подготовка, час	79	102	91	84	67	61	60	60
Специальная физическая подготовка, час	20	64	62	112	102	132	161	188
Технико-тактическая подготовка, час	95	156	156	213	221	266	302	332
Инструкторская и судейская практика, час				12	6	8	8	10
Восстановительные мероприятия, час	4	10	18	22	18	22	26	30
Медицинское обследование, час	4	4	4	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях, час	12	12	21	24	38	40	42	50
Самостоятельная работа						20	29	43
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	48	44	55	49	32	37	40
Промежуточная аттестация	4	8	8	12	6	6	6	6
<i>Всего часов</i>	276	414	414	552	552	644	736	828