

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий для отделения плавания

Разделы подготовки	Спортивно оздоровительный этап	Спортивно оздоровительный этап
	СОГ – 1,2 Кол-во часов – 5 ч	СОГ – 3,4,5 Кол-во часов – 6 ч
Теоретическая подготовка	6	6
Общая физическая подготовка	122	130
Специальная физическая подготовка	34	50
Технико-тактическая подготовка	12	17
Другие виды спорта и подвижные игры	46	56
Промежуточная аттестация	4	4
Участие в соревнованиях	6	9
Общее количество часов	230	276