

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «СДЮСШОР по плаванию «Барс»

МБУ ДО «СДЮСШОР
по плаванию «Барс»

Т.Н. Куваева

«07» августа 20 18 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «БАРС»
на 2018-2019 учебный год
/ПЛАВАНИЕ/**

№ п/ п		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
				период начальной специализации		период углублённой специализации						
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
1.	Теория /час/	6	12	20	26	20	20	20	20	14	14	14
2.	Общий объем плавания /км/			300	400	950	1100	1200	1300	1800	2200	2600
	По зонам: работа /км/	1		121,5	120	170	220	240	260	324	374	416
		2		138	200	568	572	624	676	855	1012	1092
		3		30	60	170	242	258	273	468	616	780
		4		6	12	28	44	54	65	108	132	208
		5		4,5	8	14	22	24	26	45	66	104
3.	Физическая подготовка, всего:	260	338	554	654	754	850	946	1138	1230	1320	1522
	в т.ч. ОФП	135	126	270	320	327	321	208	302	266	246	230
	в т.ч. СФП, СТП, ТТМ	125	212	284	334	427	529	738	836	964	1074	1292
4.	Соревнования и контрольные испытания	6	12	16	16	18	20	24	34	46	60	60
	Форма промежуточной (итоговой) аттестации*	КН, УС	КН, УС	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН	КН
5.	Инструкторская и судейская практика			8	10	14	10	10	10	10	10	8

6.	Восстановительные мероприятия			12	14	18	28	32	36	42	42	50
7.	Диспансеризация и медицинские обследования	4	6	14	8	8	8	8	10	10	10	10
	Всего:	276	368	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
8.	Организационно-практическая работа со спецклассом			416	312	208	104		208	104		
	ИТОГО:	276	368	1040	1040	1040	1040	1040	1456	1456	1456	1664

*КН – сдача контрольных нормативов

*УС – участие во внутришкольных соревнованиях