

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 31 о-д от 31.08.2023 г.
Директор МБУ ДО
Детско-юношеская спортивная школа
Переломова Е.В.
«31» августа 2023 г.
М.П.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год

Плавание
Спортивно-оздоровительная группа.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	Опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	6	56	62	
5.	Плавание				
5.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	2	20	22	
5.2.	Основные упражнения для освоения водной среды.	2	18	20	
5.3.	Техника плавания «кроль на груди».	2	46	48	Контрольные нормативы
5.4.	Техника плавания «кроль на спине».	2	46	48	Контрольные нормативы
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
7.	Спортивный праздник на воде. Соревнования.	-	8	8	«Весёлые старты» Соревнования
8.	Работа по индивидуальным планам в каникулярное время	20	76	96	
9.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов
	Итого	38	274	312	

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	Формы аттестации, контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	6	Беседа Опрос
2.	Общая физическая подготовка	175	175	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	91	91	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
4.	Техническая подготовка	90	90	Наблюдение Упражнения Тесты
5.	Тактическая подготовка	40	40	Наблюдение Упражнения Тесты
6.	Психологическая подготовка	10	10	Наблюдение
7.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4	4	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	По плану		Наблюдение
9.	Медицинское обследование	4	4	Справка
	ИТОГО	420	420	
	Всего	840		