

**Образовательное учреждение дополнительного образования  
«Учебно-спортивный центр» Регионального отделения  
Общероссийской общественно-государственной организации  
«Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России»  
Брянской области**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 01 сентября 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**

П. А. Кушнир  
09 2019г.

**Учебный план**

**дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание**

Разделы	Спортивно-оздоровительный этап (СО)	
	весь период	
Возраст обучающихся	6-18	
Наполняемость групп (человек)	мин.	10
	макс.	30
Количество часов в неделю	2-3	
Количество тренировок в неделю	2-3	
Общее количество тренировок в год	104-156	
Общее количество часов в год	104-156	
Общая физическая подготовка (ОФП)	57-86	
Специальная физическая подготовка (СФП) и Специальная техническая подготовка (СТП)	42-62	
Соревнования и контрольные испытания (СКИ) (часов в год)	1-2	
Теоретическая подготовка (ТП) (часов в год)	4-6	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	+	
Восстановительные мероприятия (ВМ)	+	
Медицинское обследование	1 раз в год ( + дополнительные медицинские осмотры)	