

**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 программы в области физической
культуры и спорта по плаванию
(подраздел – плавание в ластах – подводный спорт)

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха), с учетом специфики этапа, где отражены разделы:

- ОФП** – общая физическая подготовка;
- СФП** - специальная физическая подготовка;
- Техническая** подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая** подготовка;
- Соревнования** (контрольные, отборочные, основные);
- ИСП** - инструкторская и судейская практика
- ВМ** - восстановительные мероприятия;
- Медицинское** обследование;

Продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать:

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы обучения</i>				<i>этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>этап начальной подготовки</i>		<i>тренировочный этап</i>		
	<i>до года</i>	<i>свыше года</i>	<i>до двух лет</i>	<i>свыше двух лет</i>	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3	5	6-8	9-12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	260	364-416	468-624	728

Разделы	Этапы	начальной подготовки (НП)			тренировочный (ТЭ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ) весь период
		первый год подготовки	свыше первого года подготовки		Свыше двух лет					
			1-й	2-й	3-й	До двух лет		Свыше двух лет		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Минимальный возраст для зачисления		6			9					12
Наполняемость групп (человек)		14-15	14-15	14-15	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	4-7
Количество часов в неделю		6	9	9	14	14	20	20	20	28
Количество тренировок в неделю		3	5	5	7	7	9	9	9	14
Общее количество тренировок в год		156	260	260	364	364	468	468	468	728
Общее количество часов в год		312	468	468	728	728	1040	1040	1040	1456
Общая физическая подготовка (ОФП) (часов в год)		185	253	253	314	314	333	333	333	276
Специальная физическая подготовка (СФП) (часов в год)		62	117	117	211	211	333	333	333	700
Техническая подготовка (часов в год)		62	89	89	137	137	260	260	260	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часов в год)		-	-	-	44	44	62	62	62	131
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ИСП) (часов в год)		3	9	9	22	22	52	52	52	87
Медицинское обследование		2 раза в год								