

**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52
недели на 2023-2024 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

Начальная подготовка 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	12	12	8	11	9	9	14	13	11	11	11	13	134
2.Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	42
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	8
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
9.Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	20	20	18	20	18	16	22	22	18	20	20	20	234

Начальная подготовка 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	12	13	13	14	15	13	13	13	13	13	14	14	160
2.Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	78
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	1	-	1	-	-	1	1	1	-	-	1	6
4.Техническая подготовка	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	1	-	-	-	-	-	1	-		1	-	4
9.Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	312

Учебно-тренировочный 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	22	20	22	22	22	22	22	22	21	21	23	21	260
2.Специальная физическая подготовка	13	13	13	9	13	13	12	12	12	12	12	16	150
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	2	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	12
4.Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	92
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2	-	18
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	6
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	-	1	-	2	1	2	2	-	-	12
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	2	-	2	-		-	2	2	2	-	2	12
9.Самоподготовка	5	3	5	6	4	3	4	5	4	7	9	7	62
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	22	20	22	22	22	22	22	22	21	21	23	21	260
2.Специальная физическая подготовка	13	13	13	9	13	13	12	12	12	12	12	16	150
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	2	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	12
4.Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	92
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2	-	18
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	-	-	1	1		1	-	-	6
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	-	1	-	2	1	2	2	-	-	12
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	2	-	2	-	-	-	2	2	2	-	2	12
9.Самоподготовка	5	3	5	6	4	3	4	5	4	7	9	7	62
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 4-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	22	20	22	22	22	20	22	24	24	22	24	22	266
2.Специальная физическая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	20	210
3.Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4.Техническая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	122
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	14
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	-	2	-	1	2	-	-	2	-	2	12
9.Самоподготовка	7	9	6	8	4	5	6	10	6	8	8	7	84
ВСЕГО:	70	70	68	70	66	64	70	74	70	70	70	70	832