**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2024-2025 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 | VIII | 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** |