

Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 «21» *сентября* 2017 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	94
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	4
6	Контрольные испытания	3
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	5
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
					Базовая подготовка		Спортивная специализация			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	14	16	18	
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	22	33	38	40	
2	Общая физическая подготовка	94	178	178	212	212	227	270	320	
3	Специальная физическая подготовка	50	84	84	137	137	160	175	199	
4	Техническая подготовка	50	84	84	81	81	86	88	90	
5	Тактическая подготовка	4	10	10	20	20	30	57	63	
6	Контрольные испытания	3	3	3	12	12	14	16	16	
7	Углубленное медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	8	8	
8	Соревнования	5	7	7	14	14	16	20	20	
ИТОГО (42 недели)		216	378	378	504	504	588	672	756	