**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято паПедагогическом советеПротокол № \_1\_\_от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН****УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700bВладелец: Евтюнин Сергей АлексеевичДействителен: 11.05.2023 – 03.08.24 |

 |

**Учебный план (в астр.часах) по** **ПЛАВАНИЮ**

 **на 2023-2024 учебный год**

***по спортивной подготовке (52 недели)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Этап начальной подготовки (НП)** | **Тренировочный этап подготовки (Т)** |
| *Год подготовки/ учебно-тренировочная нагрузка в неделю* | *До года**(4,5 ч/н)* | *Свыше года**(6 ч/н)* | *До трех лет**(10 ч/н)* |
| 1. Теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 16 |
| **II. ПРАКТИКА** |  |  |  |
| 1. ОФП | 142 | 166 | 230 |
| 2. СФП | 48 | 78 | 154 |
| 3. Техническая, технико-тактическая подготовка | 36 | 54 | 100 |
| 4. Медико-биологические, восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 10 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |
| 1. Участие в соревнованиях | 0 | 4 | 10 |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 6 |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **234** | **312** | **520** |