Рабочая предпрофессиональная программа по виду спорта - плавание.

Обучение осуществляется по дополнительной общеразвивающей (СОГ) и дополнительной предпрофессиональной программам физкультурно - спортивной направленности.

Категория обучаемых: 6 - 18 лет. Старше 18 лет по дополнительной общеразвивающей программе

Форма обучения: очная

Продолжительность обучения: СОГ – 1 год, начальная подготовка – до 3 лет, тренировочный этап – до 5 лет, совершенствование спортивного мастерства – до 3 лет

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | | **СОГ** | **ГНП** | | | **ТЭ** | | | | | **ССМ** |
|  | ***год обучения*** | **весь период** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **весь период** |
| ***уч. нагрузка*** | *6* | *6* | *9* | *9* | *12* | *12* | *12* | *18* | *18* | *24* |
| 1 | Тактическая теоретическая психологическая подготовка | | 14 | 12 | 21 | 21 | 31 | 31 | 31 | 56 | 56 | 68 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 142 | 140 | 176 | 176 | 188 | 188 | 188 | 174 | 174 | 234 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 58 | 62 | 97 | 97 | 151 | 151 | 151 | 285 | 285 | 471 |
| 4 | Техническая подготовка | | 34 | 42 | 86 | 86 | 131 | 131 | 131 | 206 | 206 | 187 |
| 5 | Соревнования (кол-во часов) Инструкторская и судейская практика | | 12 | 8 | 14 | 14 | 26 | 26 | 26 | 65 | 65 | 82 |
| 6 | Восстановительные мероприятия и | | 6 | 6 | 10 | 10 | 13 | 13 | 13 | 34 | 34 | 44 |
| 7 | Медицинское обследование, час | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестации: | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | *-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | | *2* | *2* | *2* | *2* | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | *- зачет по теории и методике ФК и С* | | *2* | *2* | *2* | *2* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | *- результаты участия в соревнованиях* | | *+* | *+* | *+* | *+* | + | + | + | + | + | + |
| 12 | В спортивном лагере/ на самостоятельное изучение | | - | 32 | 54 | 54 | 72 | 72 | 72 | 108 | 108 | 144 |
| **Итого часов** | | | **276** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **624** | **936** | **936** | **1248** |