



УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО "ДЮСШ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА" НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

содержание учебных программ	плавание								подводный спорт					
	СО			НП			Т		НП		Т		СС	ВСМ
	м/б	б/б		м/б	1-й год	2-ой год	1-й год	после 2-х лет	до 1 года	после 1-ого года	до 2-х лет	после 2-х лет		
<b>количество часов в неделю</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
Теоретическая подготовка	2	1	1	6	6	12	20	20	10	14	20	28	15	130
Общая физическая подготовка				6	20	40	50	70	37	50	52	60	203	178
Специальная физическая подготовка на суше и в воде	77	35	75	226	178	208	330	368	136	183	294	360	596	800
Другие виды спорта и подвижные игры					20	30	40	40						
Восстановительные мероприятия								24	10	14	20	20	80	60
Работа с оборудованием									25	30	50	50	100	160
Самостоятельная работа					20	30	48	56	20	24	40	40	80	192
Соревнования и контрольные испытания	1	4	4	2	6	12	14	18	12	18	24	24	121	110
Инструктаж и судейская практика							6	8			8	8	13	14
Медицинское обследование					2	3	4	8	2	3	4	4	20	20
<b>Всего часов</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>240</b>	<b>252</b>	<b>335</b>	<b>512</b>	<b>612</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>512</b>	<b>594</b>	<b>1228</b>	<b>1664</b>