

Утверждаю:

директор МАУ ДО «ДЮСШ водных видов спорта» г. Перми

Горбунов А.А.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

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