

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР
 Кировского района Санкт-Петербурга

Ю.И.Нестеров
 «_____» 20__ года



Учебный план
 по плаванию СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района
 на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	148	200	288	270	374	321	321	302	302	246
2	Специальная физическая подготовка	148	238	282	284	484	529	529	836	836	1074
3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	6	12	14	16	18	20	20	34	34	60
4	Теоретическая подготовка	6	12	20	26	20	20	20	20	20	14
5	Инструкторская и судейская практика			4	8	14	10	10	10	10	10
6	Восстановительные мероприятия			8	12	18	28	28	36	36	42
7	Медицинское обследование	4	6	8	8	8	8	8	10	10	10
Итого часов		312	468	624	624	936	936	936	1248	1248	1456