



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ № 3  
С.В. Сидоров

Учебный план  
по виду спорта плавание на 2024-2025 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	
		НП 2-3	УТ 1-2	УТ 3-5
	Количество часов в неделю	6	8,5	14
1	Теоретическая подготовка	6 (2%)	8 (2%)	14 (2%)
2	Общая физическая подготовка	144 (52%)	176 (45%)	206 (32%)
3	Специальная физическая подготовка	64 (23%)	106 (27%)	193 (30%)
4	Техническая подготовка	47 (17%)	70 (18%)	129 (20%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	5 (2%)	7 (2%)	12 (2%)
6	Участие в соревнованиях	5 (2%)	8 (2%)	64 (10%)
7	Инструкторская и судейская практика	-	4 (1%)	13 (2%)
8	Тестирование и контроль	5 (2%)	12 (3%)	13 (2%)
	Всего	276	391	644

*\*Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР  С.В.Шафоростова