

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО ПЛАВАНИЮ
(для спортивно-оздоровительных групп)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
Количество часов в неделю	4.5
Общая физическая подготовка	120 (58%)
Специальная физическая подготовка	42 (20%)
Техническая подготовка	42 (20%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 (1%)
Участие в соревнованиях, судейская практика	2 (1%)
Всего	208