

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

на 2022 – 2023 уч. год группы БУ - 2 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.
09.09.2022 г.

	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	176												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3		
2	Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	4	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	78	8	8	8	8	7	7	8	7	7	7	3	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Вариативные предметные области	76												
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	74	8	8	8	8	7	6	8	7	6	7	1	
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	2									2			
	всего часов за 42 недели	252	26	26	26	26	22	22	26	24	22	24	8	

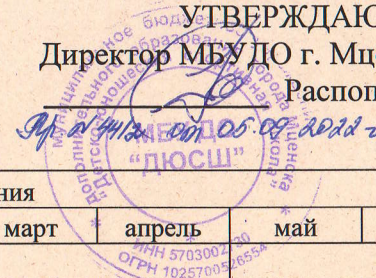
УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 3 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.
от 09.09.2022 г.

	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март*	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	236												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	4	4	4	2	3	3	3	3			
2	Общая физическая подготовка	98	10	10	10	10	8	9	10	9	9	9	4	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	104	10	10	12	10	10	9	10	11	9	11	2	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Вариативные предметные области	100												
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	98	10	10	10	10	8	9	10	9	9	9	4	
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	2	2								2			
	всего часов за 42 недели	336	34	34	36	34	28	30	34	32	32	32	10	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 4 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.



	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	236												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3		
2	Общая физическая подготовка	98	10	12	9	11	6	9	12	11	8	9	1	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	104	10	11	9	12	10	9	10	10	8	10	5	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Вариативные предметные области	100												
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	98	10	9	9	9	9	9	9	9	11	10	4	
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	2									2			
	всего часов за 42 недели	336	34	36	30	36	28	30	34	34	32	32	10	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 5 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»
Расопов П. А.

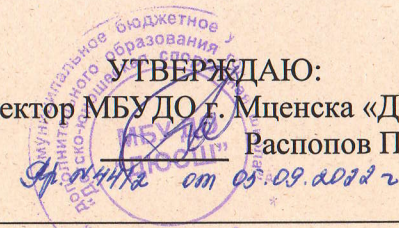


	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	302												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
2	Общая физическая подготовка	120	12	14	13	13	9	11	13	13	11	11		
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	144	14	15	14	15	9	13	15	16	14	15	4	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Вариативные предметные области	114												
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	55	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	3	
4.2	Специальные навыки	55	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	3	
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	4	2								2			
	всего часов за 42 недели	420	42	45	43	42	32	38	42	43	41	40	12	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 6 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»

Распопов П. А.



	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	302												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	5	4	4	5	2	4	5	4	4	5		
2	Общая физическая подготовка	128	12	12	12	20	10	11	13	12	12	12	2	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	132	12	14	14	15	10	12	13	14	14	12	2	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Вариативные предметные области	118												
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	112	12	12	12	6	10	11	13	12	12	12		
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	6	3								3			
	всего часов за 42 недели	420	44	42	42	46	32	38	44	42	42	44	4	