

Учебный план отделения плавания

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	7	22	22	37	43	52	88	88
Общая физическая подготовка	96	120	116	166	155	198	191	184	243	243
Специальная физическая подготовка	45	88	96	160	171	243	250	264	442	464
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	76	96	92	132	127	162	156	147	188	166
Другие виды спорта и подвижные игры	25	33	28	39	38	44	44	37	55	55
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, инструкторская и судейская практика	5	8	13	22	28	37	37	37	66	66
Восстановительные мероприятия	-	-	-	11	11	15	15	15	22	22
Самостоятельная работа (по индивидуальным планам)	-	-	-	-	-	-	-	-	72	72
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	-	-	-	-	-	-	-	72	72
Всего часов в неделю	6	8	8	12	12	16	16	18	24	24
Количество недель	42	44	44	46	46	46	46	46	52	52
Всего часов в год	252	352	352	552	552	736	736	828	1248	1248