

План учебного процесса

	Предметная область, разделы спортивной подготовки	Уровни сложности программы										ИТОГО
		Базовый уровень сложности (БУ)						Углубленный уровень сложности (УУ)				
		1-2 г.о.		3-4 г.о.		5-6 г.о.		1	2	3	4	
		часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	38	38	51	51	65	67	76	80	522
		11%	10%	10%	10%	10%	10%	11%	10%	10%	11%	
1.1.	История развития избранного вида спорта	3	3	4	4	6	6	8	8	8	10	60
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	50
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	50
1.4.	Основы спортивной подготовки	4	4	6	6	8	8	10	12	15	15	88
1.5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	3	3	5	5	6	6	10	10	12	14	74
1.6.	Гигиенические знания умения и навыки	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	36
1.7.	Режим дня, закаливание организма , здоровый образ жизни	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	44
1.8.	Основы спортивного питания	3	3	4	4	5	5	8	8	10	10	60

1.9.	Самостоятельная работа обучающихся	3	3	4	4	5	5	8	8	10	10	60
2	Общая физическая подготовка	74	74	110	110	146	146	0	0	0	0	660
		29%	29%	29%	29%	29%	30%					
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	8	8	14	14	24	24	0	0	0	0	92
2.2.	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	15	15	30	30	40	40	0	0	0	0	170
2.3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, силы, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта	25	25	30	30	35	35	0	0	0	0	180
2.4.	Самостоятельная работа обучающихся	6	6	10	10	15	15	0	0	0	0	62
2.5.	Участие в тренировочных мероприятиях	2	10	16	16	20	15	0	0	0	0	79
2.6.	Формирование социально-значимых качеств личности	8	4	4	4	4	4					28
2.7.	Получение коммуникативных навыков опыта работы в группе	6	4	4	4	6	6					30

2.8.	Приобретение навыков проектной и творческой деятельности	4	2	2	2	2	4					16
3	Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	83	94	106	115	398
								14%	14%	14%	16%	
3.1.	Освоение комплексов физических упражнений	0	0	0	0	0	0	8	8	10	10	36
3.2.	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	0	0	0	0	0	0	10	10	12	14	46
3.3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, силы, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта	0	0	0	0	0	0	10	14	16	19	59
3.4.	Развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости	0	0	0	0	0	0	10	14	18	20	62
3.5.	Развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий плаванием	0	0	0	0	0	0	15	18	20	22	75

3.6.	Специально- психологическая подготовка направленная на развитие и совершенствования психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	40
3.7	Промежуточная и итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	24
3.8.	Самостоятельная работа обучающихся	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	24
3.9.	Участие в тренировочных мероприятиях	0	0	0	0	0	0	8	8	8	8	32
4	Вид спорта:	76	76	115	115	151	151	176	195	220	197	1472
		30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	29%	29%	26%	
4.1.	техническая подготовка	15	17	30	30	40	40	45	50	58	58	383
4.2.	тактическая, психологическая подготовка	13	15	20	20	24	24	30	30	30	24	230
4.3.	интегральная подготовка	4	6	10	10	14	14	20	24	28	30	160
4.4.	Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной в экипировке в плавании	16	10	10	10	14	14	15	15	16	10	130
4.6.	Знание основ судейства	4	6	10	10	14	14	16	18	20	15	127
4.7.	участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	6	15	15	20	20	24	30	36	30	200
4.8.	Участие в тренировочных мероприятиях	6	6	10	10	15	15	16	18	22	20	138

5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	100	108	121	121	450
								17%	16%	16%	16%	
II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ												
1	Различные виды спорта и подвижные игры	32	25	34	34	46	46	36	55	61	63	432
		13%	9%	9%	9%	9%	9%	6%	8%	8%	9%	
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	28	34	40	43	145
		0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	5%	7%	
3	Специальные навыки	26	32	58	58	77	77	69	84	91	91	663
		10%	14%	15%	15%	15%	15%	12%	12%	12%	12%	
4	Национальный, региональный компонент	14	15	23	23	31	31	30	34	40	44	285
		5%	6%	6%	6%	6%	6%	5%	5%	5%	7%	
Аттестация		2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	17
ИТОГО:		252	252	378	378	504	504	588	672	756	756	5040

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Низов Александр Львович

Действителен с 23.03.2021 по 23.03.2022