



## 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 |       |
| <b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b> |  |                                |      |          |      |          |      |                                    |      |      |      |       |
| 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%        |             |
| <b>II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b> |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
| 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          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |  | <b>252</b> | <b>252</b> | <b>378</b> | <b>378</b> | <b>504</b> | <b>504</b> | <b>588</b> | <b>672</b> | <b>756</b> | <b>756</b> | <b>5040</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Низов Александр Львович

Действителен с 23.03.2021 по 23.03.2022