



СОГЛАСОВАНО  
Начальник Управления  
Физической культуры и спорта  
г. Набережные Челны  
  
Н.Ш. Безрукова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО  
ДЮСШ «Дельфин»  
«  »    2017 г.  
  
А.В. Кочнев

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
На 2017-2018 учебный год  
Муниципального автономного учреждения дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»

СОГЛАСОВАНО  
Начальник орг. отдела

  
\_\_\_\_\_

Набережные Челны, 2017 г.

**Учебный план  
МАУДО «ДЮСШ «Дельфин»  
(по программам предпрофессиональной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ  
«Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В.Кочнев

**Годовой план - график  
на 2017-2018 учебный годотделения «плавание»  
по общеразвивающей программе и программе предпрофессиональной  
подготовки**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)
		До 1 года	Свыше 1 года	2 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	32
2	Общая физическая подготовка	55	83	97
3	Специальная физическая подготовка	41	62	129
4	Избранный вид спорта (плавание)	152	228	354
5	Подвижные (спортивные) игры	14	20	32
6	Самостоятельная работа			84
	Общее количество часов/ количество групп	<b>276/6</b>	<b>414/6</b>	<b>644/1</b>
	Количество часов в неделю	6	9	14
	Количество недель	46	46	52

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной программе подготовки

Этапы обучения	Разделы подготовки				
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта (плавание)	Подвижные игры
Начальная подготовка	5%	20%	15%	55%	5%
Тренировочный спортивной специализации	5%	15%	20%	55%	5%

Зам. директора по УВР

Е.П. Васильева

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»  
 \_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	-	1
Общая физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	1
Избранный вид спорта (плавание)	152	14	14	15	15	16	12	14	15	14	15	-	8
Подвижные игры	14	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	-	1
Самостоятельная работа		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	10
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>16</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1
Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	-	7
Специальная физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	-	5
Избранный вид спорта (плавание)	228	21	21	21	21	18	21	23	22	24	23	-	13
Подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Самостоятельная работа		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39	15
<b>Всего часов</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>26</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на тренировочном этапе спортивной специализации  
 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2
Общая физическая подготовка	97	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	-	9
Специальная физическая подготовка	129	13	13	12	12	12	10	12	10	12	12	-	11
Избранный вид спорта (плавание)	354	32	33	34	33	34	33	36	33	37	33	-	16
Подвижные игры	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2
Самостоятельная работа	84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61	23
<b>Всего часов</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>63</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Годовой план - график  
 на 2017-2018 учебный год отделения «синхронное плавание»  
 по предпрофессиональной программе подготовки**

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	23
2	Общая физическая подготовка	41	62	46
3	Специальная физическая подготовка	28	41	69
4	Избранный вид спорта (синхронное плавание)	138	207	230
5	Хореография (акробатика)	55	83	92
6	Самостоятельная работа			60
	Общее количество часов	<b>276/5</b>	<b>414/5</b>	<b>520/1</b>
	Количество часов в неделю	6	9	10
	Количество недель	46	46	52

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной программе подготовки

Этапы обучения	Разделы подготовки				
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта (плавание)	Хореография и акробатика
Начальная подготовка	5%	15%	10%	50%	20%
Тренировочный спортивной специализации	5%	10%	15%	50%	20%

Зам. директора по УВР

Е.П. Васильева

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «синхронное плавание» на этапе начальной подготовки  
 до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	-	1
Общая физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	-	2
Специальная физическая подготовка	28	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	-	2
Избранный вид спорта (синхронное плавание)	138	14	13	13	13	15	11	12	13	13	15	-	6
Хореография и акробатика	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5
Самостоятельная работа												26	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «синхронное плавание» на этапе начальной подготовки  
 свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	2
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		1
Избранный вид спорта (синхронное плавание)	207	19	19	19	19	16	19	20	18	20	19	-	19
Хореография и акробатика	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	3
Самостоятельная работа		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39	15
<b>Общее количество часов</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>		<b>41</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «синхронное плавание» на тренировочном (СС) этапе спортивной  
 специализации 1-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	23	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	-	1
Общая физическая подготовка	46	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	-	3
Специальная физическая подготовка	69	7	7	7	7	7	5	7	4	7	7	-	4
Избранный вид спорта (синхронное плавание)	230	20	19	20	20	21	20	21	24	23	24	-	18
Хореография (акробатика)	92	10	10	10	10	9	8	10	8	8	7	-	2
Самостоятельная работа												43	17
<b>Общее количество часов</b>	<b>520</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>45</b>



**Учебный план  
МАУДО «ДЮСШ «Дельфин»  
(по программе спортивной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Годовой план - график  
 на 2017-2018 учебный год отделения «плавание»  
 спортивная программа подготовки**

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап ССМ	
		Начальной специализации		Углубленной специализации		1 г.о.	свыше 1 г.
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.		
1	Общая физическая подготовка	237	285	235	232	165	203
2	Специальная физическая подготовка	172	195	262	314	574	622
3	Техническая подготовка	99	116	169	200	229	239
4	Тактическая, теоретическая подготовка	12	12	12	14	20	20
5	Восстановительные мероприятия	8	10	14	21	40	40
6	Медицинское обеспечение	4	6	8	6	10	10
7	Спортивные соревнования	8	8	18	20	40	40
8	Соревнования и контрольные нормативы	8	8	10	14	14	10
9	Тренерская и судейская практика	4	4	8	7	12	12
10	Психологическая подготовка	В течении года					
11	Воспитательная работа	В течении года					
12	Количество тренировочных часов	552	644	736	828	1104	1196
13	Дополнительно в условиях спортивно – оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану	72	84	96	108	144	156
12	Общее количество часов/ кол-во групп	<b>624/1</b>	<b>728/1</b>	<b>832/1</b>	<b>936/3</b>	<b>1248/2</b>	<b>1352/1</b>
13	Количество часов в неделю (по НСОТ)/нед.	12/52	14/52	16/52	18/52	24/52	26/52

Зам. директора по УВР

Е.П. Васильева

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на тренировочном (СС) этапе  
 спортивной специализации 1-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	237	23	19	20	22	24	19	24	18	22	23	-	23
Специальная физическая подготовка	172	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	-	2
Техническая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	9
Тактическая, теоретическая,	12	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	-	
Восстановительные мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1		-	
Медицинское обеспечение	4			2					2			-	
Спортивные соревнования	8	2			2			2			2	-	
Соревнования и контрольные нормативы	8		4							4		-	
Тренерская и судейская практика	4			2					2			-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	72											52	20
<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на тренировочном (СС) этапе  
 спортивной специализации 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	285	28	24	24	29	29	26	27	26	26	29	-	17
Специальная физическая подготовка	195	17	18	18	17	18	17	20	17	20	17	-	16
Техническая подготовка	116	11	12	12	10	12	10	12	8	12	10	-	7
Тактическая, теоретическая,	12	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	-	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Медицинское обеспечение	6			3					3			-	
Спортивные соревнования	8	2			2			2			2	-	
Соревнования и контрольные нормативы	8		4							4		-	
Тренерская и судейская практика	4			2					2			-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>84</b>											61	23
Общее количество часов	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>63</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на тренировочном (СС) этапе  
 углубленной спортивной специализации 3-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	235	22	16	20	23	23	19	23	18	23	24	-	24
Специальная физическая подготовка	262	25	26	25	25	25	21	26	23	25	23	-	18
Техническая подготовка	169	16	18	16	16	16	17	18	16	18	16	-	2
Тактическая, теоретическая,	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	-	1
Медицинское обеспечение	8			4					4			-	
Спортивные соревнования	18	4			3		4			3	4	-	
Соревнования и контрольные нормативы	10		5							5		-	
Тренерская и судейская практика	8		2	2		2			2			-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>96</b>											70	26
Общее количество часов	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на тренировочном (СС) этапе  
 углубленной спортивной специализации 5-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	232	24	19	29	21	24	17	30	23	18	27	-	-
Специальная физическая подготовка	314	28	28	28	28	29	28	29	28	30	29	-	29
Техническая подготовка	200	18	18	18	18	18	18	19	18	19	18	-	18
Тактическая, теоретическая,	14	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
Медицинское обеспечение	6		3						3			-	
Спортивные соревнования	20	5			5		5			5		-	
Соревнования и контрольные нормативы	14		4			4				4		-	2
Тренерская и судейская практика	7		1		2					2	2	-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>108</b>											78	30
Общее количество часов	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на этапе спортивного совершенствования (ССМ)  
 1 года**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15
Специальная физическая подготовка	574	51	46	57	57	57	49	62	48	59	57	-	31
Техническая подготовка	229	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	-	19
Тактическая, теоретическая,	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1
Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	2
Медицинское обеспечение	10		5						5			-	
Спортивные соревнования	40	5	5	5	5	5	5		5		5	-	
Соревнования и контрольные нормативы	14	4	4							4	2	-	
Тренерская и судейская практика	12	2	2					4		4		-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>144</b>											104	40
<b>Общее количество часов</b>	<b>1104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов  
 отделения «плавание» на этапе спортивного совершенствования (ССМ)  
 свыше 1 года**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	203	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	-	13
Специальная физическая подготовка	622	50	52	57	59	64	51	63	51	65	63	-	47
Техническая подготовка	239	24	24	24	21	24	21	24	21	24	21	-	11
Тактическая, теоретическая,	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2
Медицинское обеспечение	10		5						5			-	
Спортивные соревнования	36	6		6	6		6		6		6	-	
Соревнования и контрольные нормативы	14	4	4							4	2	-	
Тренерская и судейская практика	12	2	2					4		4		-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>156</b>											113	43
<b>Общее количество часов</b>	<b>1196</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>104</b>	<b>117</b>	<b>108</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>117</b>



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Годовой план - график  
 на 2017-2018 учебный год отделение «синхронное плавание»**

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап ССМ		Этап ВСМ
		2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г. о.	1 г. о.	св. 1 г.	
1	Общая физическая подготовка	40	30	48	48	52	52	28
	Спортивное плавание	70	52	50	50	80	80	60
2	Специальная физическая подготовка	48	78	98	98	90	90	200
	Хореография	48	78	92	92	124	124	121
	Акробатика (суша, вода)	48	78	91	91	90	90	120
3	Техническая подготовка	244	316	377	377	552	552	813
4	Теоретическая подготовка	8	10	10	10	16	16	16
5	Восстановительные мероприятия	10	10	18	18	30	30	30
6	Медицинское обеспечение	4	4	4	4	6	6	6
7	Спортивные соревнования	18	18	20	20	36	36	40
8	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
	а) ОФП, ч.	2	3	4	4	5	5	6
	б) СФП, ч.	2	3	4	4	5	5	6
	в) обязательная программа	3	3	4	4	3	3	2
	г) произвольная программа	3	3	4	4	5	5	12
9	Тренерская и судейская практика	4	4	4	4	10	10	12
10	Психологическая подготовка	В течении года						
11	Воспитательная работа	В течении года						
12	Количество тренировочных часов	552	690	828	828	1104	1104	1472
13	Дополнительно в условиях спортивно – оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану	72	90	108	108	144	144	192
12	Общее количество часов/ кол-во групп	624/1	780/3	936/1	936/1	1248/1	1248/2	1664/3
13	Количество часов в неделю (по НСОТ)/недель	12/52	15/52	18/52	18/52	24/52	24/52	32/52

Зам. директора по УВР

Е.П. Васильева

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (СС) этапе начальной спортивной  
 специализации 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	-	3
Спортивное плавание	70	7	7	7	6	6	6	7	6	6	6	-	6
Специальная физическая подготовка	48	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	-	4
Хореография	48	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	-	4
Акробатика	48	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	-	4
Техническая подготовка	244	26	15	26	20	23	23	23	23	25	27	-	13
Тактическая, теоретическая,	8	1	1	1	1	1	1	1	1			-	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Медицинское обеспечение	4		2						2			-	
Спортивные соревнования	18		4		4	5		5				-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	2		1							1		-	
СФП	2		1							1		-	
Обязательная программа	3		1							2		-	
Произвольная программа	3		1							2		-	
Тренерская и судейская практика	4				2						2	-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	72											52	20
Общее количество часов	624	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	52	54

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (СС) этапе начальной спортивной  
 специализации 3-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	-	3
Спортивное плавание	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	2
Специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	-	7
Хореография	78	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	-	7
Акробатика	78	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	-	7
Техническая подготовка	316	32	26	34	27	29	29	27	28	35	32	-	17
Тактическая, теоретическая,	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Медицинское обеспечение	4		2						2			-	
Спортивные соревнования	18		4		4	5		5				-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	3	1						2				-	
СФП	3	2						1				-	
Обязательная программа	3		1						2			-	
Произвольная программа	3		2							1		-	
Тренерская и судейская практика	4				2						2	-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>90</b>											65	25
<b>Общее количество часов</b>	<b>780</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>68</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (СС) этапе углубленной  
 спортивной специализации 4-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	48	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	-	4
Спортивное плавание	50	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	-	4
Специальная физическая подготовка	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	8
Хореография	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	2
Акробатика	91	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	1
Техническая подготовка	377	36	27	38	31	33	33	38	35	36	39	-	31
Тактическая, теоретическая,	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	1
Медицинское обеспечение	4		2						2			-	
Спортивные соревнования	20		5		5	5		5				-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	4	2								2		-	
СФП	4	2								2		-	
Обязательная программа	4		2							2		-	
Произвольная программа	4		2							2		-	
Тренерская и судейская практика	4				2						2	-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>108</b>											78	30
Общее количество часов	<b>828</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (СС) этапе углубленной спортивной  
 специализации 5-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	48	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	-	4
Спортивное плавание	50	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	-	4
Специальная физическая подготовка	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	8
Хореография	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	2
Акробатика	91	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	1
Техническая подготовка	377	36	27	38	31	33	33	38	35	36	39	-	31
Тактическая, теоретическая,	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	1
Медицинское обеспечение	4		2						2			-	
Спортивные соревнования	20		5		5	5		5				-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	4	2								2		-	
СФП	4	2								2		-	
Обязательная программа	4		2							2		-	
Произвольная программа	4		2							2		-	
Тренерская и судейская практика	4				2						2	-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>108</b>											78	30
Общее количество часов	<b>828</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (ССМ) этапе совершенствования  
 спортивного мастерства 1 - го года обучения.**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	-	3
Спортивное плавание	80	8	8	6	8	8	6	8	6	8	8	-	6
Специальная физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	-	4
Хореография	124	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	4
Акробатика	90	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	-	4
Техническая подготовка	552	57	42	53	46	50	49	56	46	53	56	-	44
Тактическая, теоретическая,	16	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	2
Медицинское обеспечение	6		3						3			-	
Спортивные соревнования	36			6	6	6	6		6		6	-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	5		2							3		-	
СФП	5		3							2		-	
Обязательная программа	3		1							2		-	
Произвольная программа	5		3							2		-	
Тренерская и судейская практика	10		2		4			4				-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>144</b>											104	40
Общее количество часов	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (ССМ) этапе совершенствования  
 спортивного мастерства свыше 1 - го года обучения.**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	-	3
Спортивное плавание	80	8	8	6	8	8	6	8	6	8	8	-	6
Специальная физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	-	4
Хореография	124	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	4
Акробатика	90	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	-	4
Техническая подготовка	552	57	42	53	46	50	49	56	46	53	56	-	44
Тактическая, теоретическая,	16	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	2
Медицинское обеспечение	6		3						3			-	
Спортивные соревнования	36			6	6	6	6		6		6	-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	5		2							3		-	
СФП	5		3							2		-	
Обязательная программа	3		1							2		-	
Произвольная программа	5		3							2		-	
Тренерская и судейская практика	10		2		4			4				-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>144</b>											104	40
Общее количество часов	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «ДЮСШ  
 «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В. Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения  
 «синхронное плавание» на тренировочном (ВСМ) этапе высшего спортивного  
 мастерства.**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	28	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	-	3
Спортивное плавание	60	6	6	4	6	6	6	6	4	5	5	-	6
Специальная физическая подготовка	200	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	20
Хореография	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	11
Акробатика	120	12	14	8	12	14	12	12	8	10	10	-	8
Техническая подготовка	813	84	62	83	74	76	68	85	75	83	83	-	40
Тактическая, теоретическая,	16	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	-	1
Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	2
Медицинское обеспечение	6		3						3			-	
Спортивные соревнования	40			8	6	6	6		8		6	-	
Соревнования и контрольные нормативы:												-	
ОФП	6		3							3		-	
СФП	6		3							3		-	
Обязательная программа	2		1							1		-	
Произвольная программа	12		6							6		-	
Тренерская и судейская практика	12		4		4			4				-	
Самостоятельно по индивидуальному плану	<b>192</b>											139	53
Общее количество часов	<b>1664</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	<b>133</b>	<b>145</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>144</b>