

ПРИНЯТА на заседании
тренерского совета
от « 21 » 04 2023 г.
Протокол № 1

**Учебно-тренировочный план
для спортивно – оздоровительной группы (СОГ-6 часов в неделю).
на 2023-2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АФАЛИНА» ПЛАВАНИЕ**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	1	1		Устное тестирование
2	Гигиена физических упражнений	1	1		Устное тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Устное тестирование
4	Техника и терминология спортивного плавания	1	1		Устное тестирование
5	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		Устное тестирование
6	Общая физическая подготовка на суше и в воде.	168		168	Контрольные испытания
7	Специальная физическая подготовка	134		134	Контрольные испытания
8	Контрольные испытания	1		1	
9	Диспансеризация и оздоровительные мероприятия	3		3	
	Итого за год			312	