

"Утверждаю"
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.
2025 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Плавание"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	366	33	34	34	34	33	33	33	33	33	33		33
2	ОФП	125	10	5	5	5	6	6	3	3	2	10	40	30
3	СФП	175	10	10	11	8	10	10	15	8	8	20	35	30
4	Техническая подготовка	250	26	22	17	16	20	20	18	16	22	37	25	11
5	Тактическая подготовка	125	10	14	14	14	15	15	15	15	13			
6	Тренировочные игры	80	7	10	8	8	10	7	6	10	6	4	4	
7	Участие в соревнованиях	95		5	15	15	6	11	14	15	14			
8	Контрольные испытания	16		8							8			
9	Медицинское обследование	16	8							8				
	Итого:	1248	104	108	104	100	100	102	104	108	106	104	104	104
	Учебный план ГВСМ												отпуск	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	228	20	21	21	21	15	27	21	21	21	20		20
2	ОФП	75	6	2	2	2	6	4	4	2	2	5	20	20
3	СФП	160	15	15	15	15	20	10	10	10	10	5	15	20
4	Техническая подготовка	235	20	13	15	15	17	12	15	15	19	40	40	14
5	Тактическая подготовка	75	5	7	10	9	4	10	10	10	10			
6	Тренировочные игры	51	4	5	2	2	6	3	8	6		8	3	4
7	Участие в соревнованиях	80		11	13	10	6	10	10	10	10			

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	34	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4		
2	ОФП	88	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	15	15
3	СФП	35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	69	9	5	3	5	4	5	5	5	5	9	7	7
5	Тактическая подготовка	47	6	6	3	4	3	5	6	6	3	5		
6	Тренировочные игры	21		2	2	2	2	2	2	2	3		2	2
7	Участие в соревнованиях	10		2	2	2			2	2				
8	Контрольные испытания	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	312	28	28	24	24	22	24	28	28	26	26	27	27
Учебный план НП - 2,3													отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	21	5		3		1	2	3			3	3	
2	ОФП	65	4	6	3	5	4	4	4	6	4	5	11	10
3	СФП	26	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2		6
4	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	Тактическая подготовка	28	1	2	2	4	2	4	2	2	2	4		3
6	Тренировочные игры	21		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	Участие в соревнованиях	5		1		1	1		1	1				
8	Контрольные испытания	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	234	22	21	20	20	18	20	20	21	18	22	15	21
Учебный план НП - 1													отпуск-самоподг.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ",** Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

08.07.25 16:21 (MSK)

Сертификат FEBFB5B2941F46BBC8DA01CDC244C06D