

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школы №573

Приморского района Санкт-Петербурга

И.В. Назарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеразвивающей программы
Реализуемой на платной основе
«Синхронное плавание» на 2026/2027 учебный год

Годовой учебный план

№	Образовательные компоненты	Группа\Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	8
2	Плавательная и физическая подготовка	34
3	Техническая подготовка (синхронное плавание)	86
4	Хореографическая и постановочная подготовка	16
	ИТОГО:	144 часа

Недельный учебный план

Образовательные области	Образовательные компоненты	Количество часов в неделю
Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности и гигиены в бассейне.	0,1
	История, теория и правила синхронного плавания.	0,1
Плавательная и физическая подготовка	Основы техники спортивного плавания.	0,6
	ОФП и СФП.	0,4
Техническая подготовка (синхронное плавание)	Базовая техника синхронного плавания (гребки, элементы).	0,8
	Фигуры, связки, перестроения.	0,8
Хореографическая и постановочная подготовка	Пластика тела и сценическое движение.	0,5
	Музыкальность, чувство ритма.	0,3
	Отработка соревновательной программы/Итоговое занятие.	0,4
	ИТОГ:	4 часа

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

20.10.26 00:00 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

20.10.26 00:00 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522