

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
«Оздоровительное плавание» на 2026/2027 учебный год

Годовой учебный план

№	Образовательные компоненты	Группа\Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Плавательная и физическая подготовка	8
3	Техническая подготовка (оздоровительное плавание)	20
4	Тактическая и соревновательная подготовка	4
	ИТОГО:	36 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 спортивного плавания.	
Плавательная и физическая подготовка	Основы техники спортивного плавания.	0,15
	ОФП и СФП.	0,15
Техническая подготовка (оздоровительное плавание)	Базовая техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).	0,2
	Совершенствование техники (брасс, баттерфляй), старты и повороты.	0,2
Тактическая и соревновательная подготовка	Тактика проплывания дистанций, участие в контрольных заплывах.	0,1
	Отработка соревновательной программы/Итоговое занятие.	0,1
	ИТОГ:	1 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