

Приложение
к приказу директора
МБУ «ФОК «Олимпийский»
от_29.08.2019 №_249/1-до_____

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Нижегородская область
г. Балахна

2019г

Внести изменения в дополнительную общеразвивающую программу по плаванию:

1. В раздел 1 «Пояснительная записка» внести следующие изменения:

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель. При учебной нагрузке 4 часа в неделю на 184 часа/ в год, 5 часов в неделю на 230 часов/ в год, 6 часов в неделю на 276 часов/ в год. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в течение учебного года 1-2 академических часа (один академический час равен 45 минутам).

2. В разделе 2 «Организационно-педагогические условия» часть 4 дополнить в следующем содержании:

Учебный план на (46 недель)
4 часа в неделю- 184 час/год

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	10	1	11
2.	Общая физическая подготовка	90	1	91
3.	Специальная физическая подготовка	52	1	53
4.	Техническая подготовка	28	1	29
Итого:		180	4	184

Учебный план на (46 недель)
5 часов в неделю-230 час/год

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	12	1	13
2.	Общая физическая подготовка	105	1	106
3.	Специальная физическая подготовка	79	1	80
4.	Техническая подготовка	30	1	31
Итого:		226	4	230

Учебный план на (46 недель)
6 часов в неделю-276 час/год

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	16	1	17
2.	Общая физическая подготовка	126	1	127
3.	Специальная физическая подготовка	97	1	98
4.	Техническая подготовка	33	1	34
Итого:		272	4	276

Календарный учебный график (на 46 недель – 184 час/год)

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	аттестация	Всего часов в неделю
		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	тестирование		
сентябрь	1	1	3	-	-		4
	2	-	2	2	-		4
	3	-	3	1	-		4
	4	-	2	2	-		4
	5	-	2	2	-		4
октябрь	6	-	2	2	-		4
	7	-	2	2	-		4
	8	1	2	1	-		4
	9	-	2	2	-		4
	10	1	2	1	-		4
ноябрь	11	1	2	1	-		4
	12	-	1	3	-		4
	13	-	2	2	-		4
	14	-	2	1	1		4
декабрь	15	-	2	1	1		4
	16	-	2	1	1		4
	17	1	2	1	-		4
	18	-	1	1	2		4
январь	19	-	2	1	1		4
	20	1	2	1	-		4
	21	-	1	1	2		4
	22	-	3	1	-		4
февраль	23	-	2	1	1		4
	24	1	2	1	-		4
	25	-	1	1	2		4
	26	-	2	1	1		4
март	27	1	2	1	-		4
	28	-	2	1	1		4
	29	-	1	1	2		4
	30	-	1	1	2		4
апрель	31	-	2	1	1		4
	32	-	1	1	2		4
	33	1	2	1	-		4
	34	-	2	1	1		4
м а р	35	-	2	1	1		4

	36	-	2	-	2		4
	37	1	-	1	-	2-П	4
	38	-	1	-	1	2-П	4
	39	-	2	1	1		4
июнь	40	-	2	1	1		4
	41	-	3	1	-		4
	42	-	3	1	-		4
	43	-	2	1	1		4
июль	44	-	2	2	-		4
	45	-	4	-	-		4
август	46	-	4	-	-		4
	ИТОГО	10	90	52	28	4	184

II- промежуточная аттестация

Календарный учебный график (на 46 недель – 230 час/год)

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Аттестация	Всего часов в неделю
		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	тестирование		
сентябрь	1	1	3	1	-		5
	2	-	3	2	-		5
	3	-	3	2	-		5
	4	-	3	2	-		5
	5	-	3	2	-		5
октябрь	6	-	2	3	-		5
	7	-	2	3	-		5
	8	1	2	2	-		5
	9	-	2	3	-		5
	10	1	2	2	-		5
ноябрь	11	1	2	2	-		5
	12	-	2	1	2		5
	13	1	2	1	1		5
	14	-	3	1	1		5
декабрь	15	-	2	1	2		5
	16	-	3	1	1		5
	17	1	2	1	1		5
	18	-	2	2	1		5

январь	19	-	2	2	1		5
	20	1	2	1	1		5
	21	-	2	2	1		5
	22	-	3	1	1		5
февраль	23	-	2	2	1		5
	24	1	2	1	1		5
	25	-	2	2	1		5
	26	-	2	2	1		5
март	27	1	2	1	1		5
	28	-	2	1	2		5
	29	-	2	2	1		5
	30	-	2	1	2		5
апрель	31	-	2	2	1		5
	32	-	2	2	1		5
	33	1	2	1	1		5
	34	1	1	2	1		5
май	35	-	2	2	1		5
	36	-	1	3	1		5
	37	1	1	1	-	2-П	5
	38	-	1	1	1	2-П	5
	39	-	3	2	-		5
июнь	40	-	2	3	-		5
	41	-	3	2	-		5
	42	-	3	2	-		5
	43	-	3	2	-		5
июль	44	-	3	2	-		5
август	45	-	3	2	-		5
	46	-	5	-	-		5
ИТОГО		12	105	79	30	4	230

II- промежуточная аттестация

Календарный учебный график (на 46 недель- 276 час/год)

Месяцы	№ недели						Всего часов в неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Специальная физическая подготовка	аттестация	
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	тестирование	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	5	-		-	6
	2	-	4	1	1	-	6
	3	-	3	1	2	-	6
	4	-	3	1	2	-	6
	5	-	3	1	2	-	6
октябрь	6	-	2	1	3	-	6
	7	-	3	1	2	-	6
	8	1	2	-	3	-	6
	9	-	3	1	2	-	6
	10	1	2	-	3	-	6
ноябрь	11	1	2	1	2	-	6
	12	-	3	1	2	-	6
	13	-	3	1	2	-	6
	14	-	2	1	3	-	6
декабрь	15	-	2	1	3	-	6
	16	-	3	1	2	-	6
	17	1	2	1	2	-	6
	18	-	1	2	3	-	6
январь	19	-	2	1	3	-	6
	20	1	2	1	2	-	6
	21	-	3	1	2	-	6
	22	-	5	-	1	-	6
февраль	23	-	2	1	3	-	6

	24	1	3	-	2	-	6
	25	-	3	-	3	-	6
	26	-	3	1	2	-	6
март	27	1	3	-	2	-	6
	28	-	3	1	2	-	6
	29		3	1	2	-	6
	30	-	3	-	3	-	6
апрель	31	-	3	1	2	-	6
	32	-	3	1	2	-	6
	33	1	3	-	2	-	6
	34	1	3	1	1	-	6
май	35	-	3	-	3	-	6
	36	-	2	1	3	-	6
	37	1	2	-	1	2-П	6
	38		1	1	2	2-П	6
	39	-	4	1	1	-	6
июнь	40		2	1	3	-	6
	41	1	3	-	2	-	6
	42	1	2	1	2	-	6
	43		4	-	2	-	6
июль	44	1	3	1	1	-	6
август	45		3	1	2	-	6
	46	2	1	1	2	-	6
	ИТОГО	16	126	33	97	4	276

II- промежуточная аттестация

