

**План-график распределения учебных часов для спортивно оздоровительной группы № 18 по плаванию на 2021-2022 учебный год
на (5 часов в неделю - 46 недель)**

Тренер-преподаватель по плаванию Мальцева И.Н.

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль август	август	Всего часов	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	Промежуточная аттестация	1	Каникулы 6 недель	-	12
2.	Общая физическая подготовка	10	9	9	11	7	10	10	10	7		14		8	105
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	6	8	9	9	5		7		3	79
4.	Техническая подготовка	3	2	1	3	1	2	8	3	2		3		2	30
5.	Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	4		-		-	4
	Итого часов:	23	20	19	24	15	21	28	23	19	25	13	230		