

**План-график распределения учебных часов для спортивно оздоровительной группы № 23 по плаванию на 2021-2022 учебный год
на (4 часа в неделю - 46 недель)**

Тренер-преподаватель по плаванию Федорова Н.С.

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль август	август	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Каникулы 6 недель	-	10
2.	Общая физическая подготовка	9	7	7	11	5	9	13	9	3	11		6	90
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5		4	52
4.	Техническая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3		1	28
5.	Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-		-	4
	Итого часов:	18	16	15	20	12	17	22	18	15	20	11	184	