

Учебный план по программе «Обучение плаванию» 5-6 лет

Занятия проводятся с 01.10 по 30.05 – 32 занятия в год. Длительность занятия от 25 до 30 минут (согласно СанПиН)

	Модули (Разделы)	Тема	Кол-во часов			
			Теория	практика	всего	
Синхронное плавание	"Азбука плавания"	Задержка дыхания	0,2	1,0	1,2	
		Ходьба, бег	0,3	1,0	1,3	
		Прыжки	0,5	0,5	1,0	
		Плавание способом кроль	0,3	1,0	1,3	
		Плавание «своим» способом	0,2	1,0	1,2	
		Упражнения для погружения	0,5	0,5	0,5	
		Упражнения для всплытия	0,5	2,0	2,5	
		Хват, закрепка, виды цепочек	0,2	0,5	0,7	
	<i>Итого</i>	2,7	7,5	10,2		
	"Элементы синхронного плавания"	Движения под музыкальное сопровождение	1,5	2,5	4,0	
		Парные движения	1,5	2,5	4,0	
		Упражнения с предметами	1,0	4,0	5,0	
		Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0	
		<i>Итого</i>	5,0	12,0	17,0	
	Разучивание комплексов «рисунков»	Комплекс 1	0,4	0,8	1,2	
		Комплекс 2	0,3	1,0	1,3	
		Показательное выступление	0,8	1,5	2,3	
		<i>Итого</i>	1,5	3,3	4,8	
	<i>итого по всем разделам</i>			9,2	22,8	32,0
	Всего в неделю 1 занятие, в месяц – 4, в год - 32 (длительность занятия 25-30 минут)					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022