

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по синхронному плаванию «Рисунки на
воде»**

Занятия проводятся с 01.10 по 30.05 – 32 занятия в год. Длительность занятия до 35 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, прыжки	0,3	1,0	1,3	
		Плавание способом кроль, «своим» способом	0,3	1,0	1,3	
		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>	2,0	6,0	8,0	
	"Элементы синхронного плавания"	Движения под музыкальное сопровождение	1,5	2,5	4,0	
		Групповые 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	
		Перестроение в рисунках	0,2	0,8	1,0	
		Самостоятельное составление рисунков на воде	0,2	1,0	1,2	
		<i>Итого</i>	5,4	13,8	19,2	
	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 30-35 минут)					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022