



Утверждено
директор МБУ ДОД СДЮСШОР № 7
С.А. Грабурев

Учебно-тематический план

(отделение: подводный спорт)

Требования	ГНП (час.)			УТГ (час.)					ГСС (час.)			ВСМ (час.)
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Срок не установлен
Теоретическая												
Физкультура и спорт в России		1										
Подводный спорт в системе физвоспитания				1					1			
Влияние физ.упражнений на организм человека			1		1	1					-	
Особенности подводного плавания				1	1						1	
Гигиена. Самоконтроль. Врачебный контроль	1	1								2		
Общая и спец. подготовка подводника					1			1	1			2
Классификация подводного плавания				1		1		1				
Акваланги						1	1		1		1	1
Правила по подводному спорту					1	1	1	1		1	1	1
Организация и проведение соревнований							1		1		1	

Возможные заболевания и диспансеризация			1				1	1		1		
Меры безопасности	1	1	1	1	1			1				
Приёмы спасения на воде						1	1	1	2		1	1
Морально-волевая и психическая подготовка							1			2	1	2
Итого	2	3	3	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Практические занятия												
ОФП и СФП	150	253	305	408	407	511	504	502	696	798	798	898
Разборка и ремонт акваланга									4	4	4	5
Эксплуатация аквалангов							6	6	12	12	12	12
Изготовление моноласт								2	6	8	8	10
Участие в соревнованиях	По плану спортивных мероприятий											
Судейская и инструкторская практика	По плану											
Выполнение нормативов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итого:	154	257	309	412	411	515	514	514	722	826	826	929
Всего:	156	260	312	416	416	520	520	520	728	832	832	936