



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО  
СЦОП №10 «Олимп»

/А.В.Степанов/

«31» августа 2021 г.

**Годовой учебный план  
по программе спортивной подготовки  
«Плавание»  
на 2021-2022 учебный год**

№ п/ п	Разделы	Этапы подготовки												
		Группы начальной подготовки			Тренировочные группы					Группы совершенствования спортивного мастерства			Группы высшего спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)												
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Год обучения												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период	
		Количество часов в неделю												
		6	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	30	
1.	Теоретическая подготовка	6	8	9	15	18	22	25	28	41	45	50	55	
2.	Общая физическая подготовка	184	220	248	223	268	269	308	346	198	217	237	200	
3.	Специальная физическая подготовка	62	97	107	146	175	204	233	262	437	480	524	827	
4.	Техническая подготовка	56	83	94	104	125	167	191	215	208	230	250	250	
5.	Тактическая, психологическая подготовка	--	--	--	11	13	30	33	38	83	92	100	130	
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	8	10	21	25	36	42	47	73	80	87	100	
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1562</b>	

Главный специалист отделения  
плавания и прыжков в воду

С.Г. Лобанова