

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО
 СШОР №10 «Олимп»
 _____/О.В. Малахов/
 «__» _____ 202__ г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной
 подготовки по виду спорта «плавание»
 на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)										
		2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5
		Год обучения										
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
		Наполняемость групп										
		15-30		12-24					7-14			4-8
		Количество часов в неделю										
		4,5	6	12	12	12	16	16	20	20	20	24
1.	Общая физическая подготовка	129	156	281	275	268	266	266	187	187	187	137
2.	Специальная физическая подготовка	49	78	175	169	162	250	250	416	416	416	524
3.	Спортивные соревнования	--	3	13	19	19	83	83	125	125	125	175
4.	Техническая подготовка	42	53	100	100	101	150	150	187	187	187	225
5.	Тактическая подготовка	--	3	6	6	12	17	17	21	21	21	25
6.	Теоретическая подготовка	9	10	19	19	19	16	16	20	20	20	12
7.	Психологическая подготовка	--	--	6	12	19	17	17	21	21	21	25
8.	Инструкторская и судейская практика	--	--	6	6	6	16	16	21	21	21	25
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	--	3	6	6	6	9	9	21	21	21	50
10.	Тестирование и контроль	5	6	12	12	12	8	8	21	21	21	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	624	624	624	832	832	1040	1040	1040	1248

