

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

**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной
 подготовки по виду спорта «плавание»
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)												
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5
		Год обучения												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период	
		Наполняемость групп												
		15-30			12-24					7-14			4-8	
		Количество часов в неделю												
		5	6	7	12	13	14	16	18	20	22	24	26	
1.	Общая физическая подготовка	146	156	182	268	290	313	266	300	187	206	225	149	
2.	Специальная физическая подготовка	52	75	87	162	176	189	250	280	416	458	499	568	
3.	Спортивные соревнования	-	6	7	25	26	29	83	94	125	137	150	189	
4.	Техническая подготовка	47	56	66	112	122	131	166	187	207	228	249	243	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	13	15	31	34	36	33	37	42	46	50	68	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	14	15	17	19	21	23	25	27	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	7	13	14	15	17	19	42	46	50	108	
Всего часов за 52 недели:		260	312	364	624	676	728	832	936	1040	1144	1248	1352	