

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБУДО  
 СШОР №10 «Олимп»  
 \_\_\_\_\_/А.В.Степанов/  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
 по дополнительной образовательной программе спортивной  
 подготовки по виду спорта «прыжки в воду»  
 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	4	5
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
		Наполняемость групп									
		12-24			8-16					4-8	2-4
		Количество часов в неделю									
		4,5	6	6	10	10	10	16	16	20	24
1.	Общая физическая подготовка	96	103	94	125	104	104	141	125	157	125
2.	Специальная физическая подготовка	63	87	91	156	166	161	283	258	291	325
3.	Спортивные соревнования	-	6	6	26	26	31	50	58	62	87
4.	Техническая подготовка	66	100	103	172	177	182	299	316	426	562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	7	13	13	26	26	21	25	33	31	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	5	17	25	31	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	5	10	16	16	17	17	42	62
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>